JAMIE OLIVER

La masă cu Jamie

carte de bucate

Curtea Veche

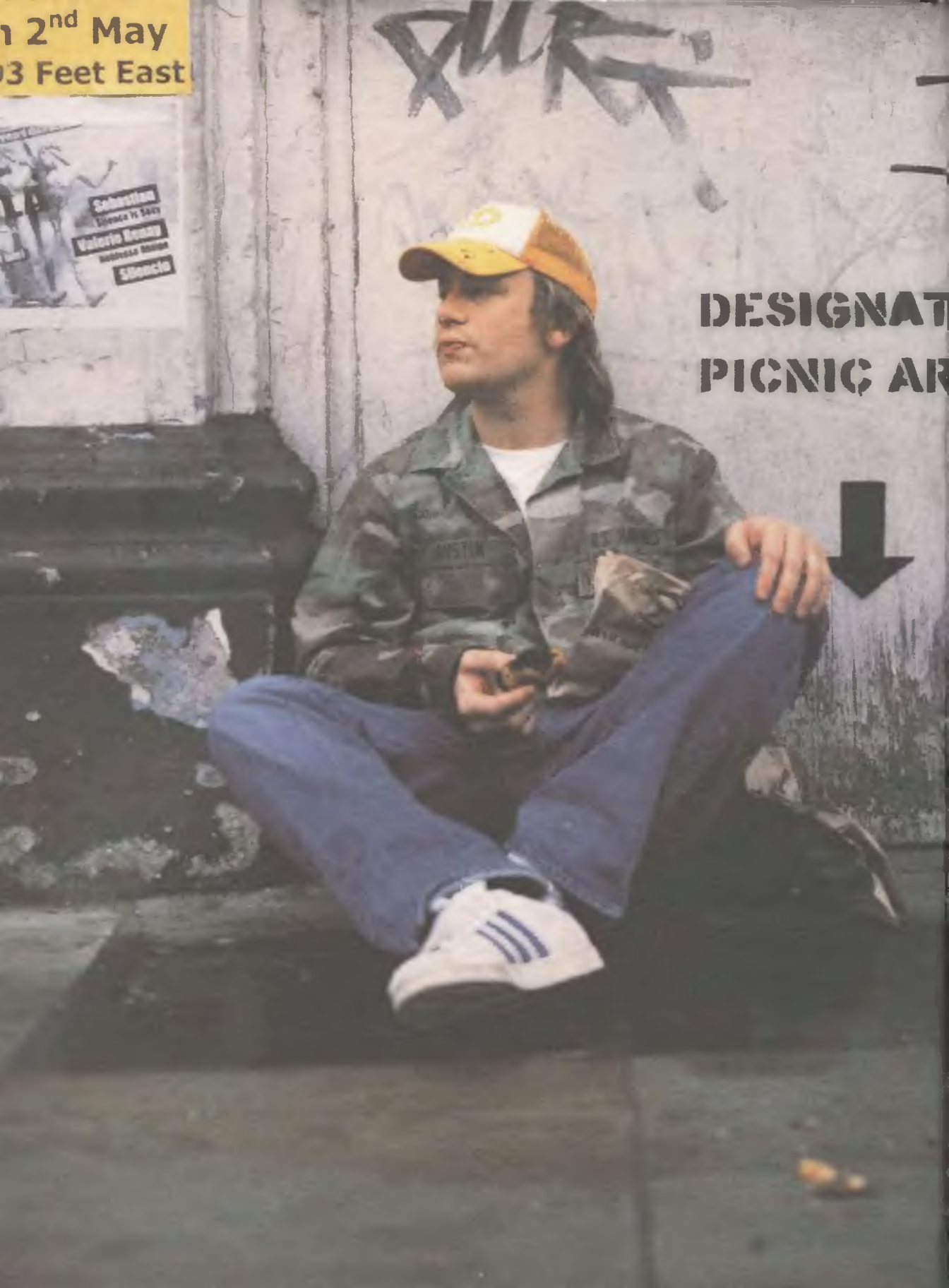
E ORA MESEI!

La masă cu Jamie nu seamănă cu nici o altă carte de bucate. Pe lângă cuptor, această carte este cel mai important lucru care trebuie să se afle în bucătăria dumneavoastră. De ce? Fiindcă ea nu vă prezintă doar 120 de rețete extraordinare, ci vă ajută să alegeți un mod de viață.

Cartea nu vă învață cum să gătiți meniuri de restaurant, ci vă oferă opțiuni pentru a trăi mai bine, împreună cu familia. În majoritatea rețetelor se folosesc ingrediente pe care le puteți cumpăra de la orice magazin, în plus, veți găsi variante noi, accesibile ale felurilor dumneavoastră de mâncare preferate — supe, salate, paste, carne, pește, deserturi și legume — precum și niște meniuri cu adevărat uluitoare. De exemplu, un întreg capitol este dedicat „umilului" sandviș. Există și o secțiune absolut genială, intitulată „Arborele genealogic", care vă arată cum, pornind de la un principiu de bază, puteți să vă lărgiți repertoriul culinar și să priviți mâncarea într-un mod cu totul nou. Un alt capitol este intitulat „Top 10" și conține cele mai bune rețete ale primelor zece mâncăruri preferate pe plan mondial, conform părerilor a mii de persoane care au accesat site-ul lui Jamie. De asemenea, veți găsi sugestii privind aranjarea bucătăriei.

Este o carte de bucate pentru toată lumea. Vă oferă tot ce veți avea nevoie să știți vreodată despre cum să vă hrăniți corespunzător, dumneavoastră și toată familia. Ce-ar putea fi mai important?

La masă cu Jamie


n 2nd May
03 Feet East
DESIGNAT
PICNIC AR

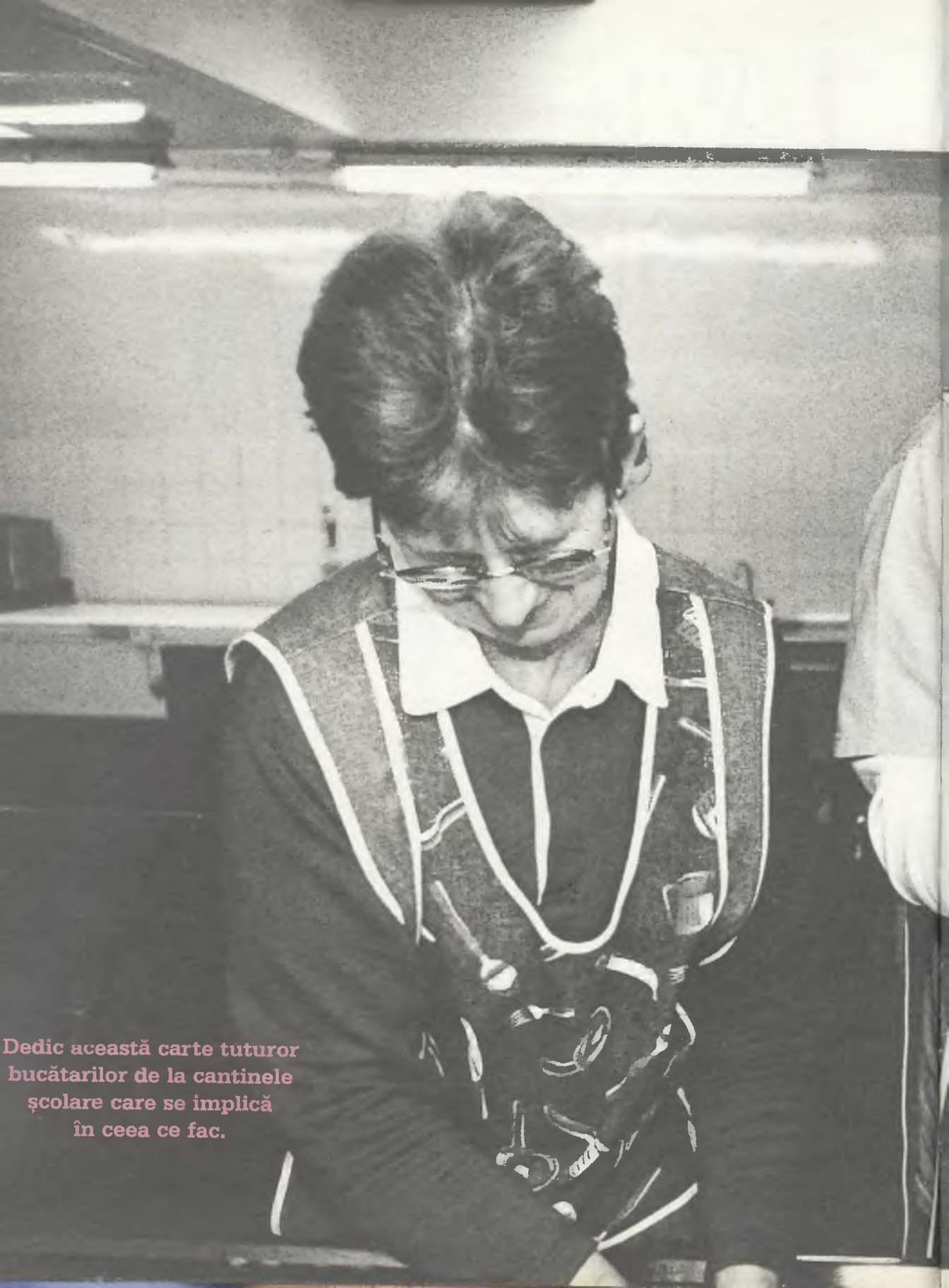
JAMIE OLIVER

La masă cu Jamie

Fotografii de David Loftus și Chris Terry
Ilustrații de Marion Deuchars

Traducere de Andreea-Rosemarie Lutic

Curtea Veche



Dedic această carte tuturor
bucătarilor de la cantinele
școlare care se implică
în ceea ce fac.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OLIVER, JAMIE
La masă cu Jamie / Jamie Oliver; trad.: Andreea-Rosemarie Lutic
București: Curtea Veche Publishing, 2006
ISBN(10) 973-669-266-3
iSBN(13) 978-973-669-266-6
I. Lutic, Andreea-Rosemarie (trad.)
641.55

Jamie Oliver
JAMIE'S DINNERS

Published in the United Kingdom by Penguin Books Ltd., 2004

Copyright © Jamie Oliver, 2004
Photographs copyright © David Loftus and Chris Terry, 2004
Iliustrations copyright © Marion Deuchars, 2004

The moral right of the author has been asserted.
All rights reserved.

www.jamieoliver.com

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2006
pentru prezenta versiune în limba română

Editor: Gr. Arsene
Redactor: Cătălina Manolache

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. arh. Ion Mincu 11, București
tel.: (021)222.57.26, (021)222.47.65
redacție: 0744.554.763
distribuție: (021)222.25.36
fax: (021)223.16.88
internet: www.curteaveche.ro
e-mail: redactie@curteaveche.ro

C u p r i n s

Introducere viii

Top 10 1

Arborele genealogic 30

Minuni în 5 minute 58

Sandvișuri 72

Salate 104

Supe 138

Legume 158

Paste făinoase 180

Carne 212

Pește 248

Deserturi 282

O bucătărie eficientă 308

INTRODUCERE

Sunt foarte mândru de această carte, deoarece este plină de rețete pentru prepararea unor mese nemaipomenite în familie. Vreau să vă determin pe toți să le încercați și să vă delectați cu ele. Pe vremea când lucram ca bucătar și deveneam părinte, am observat că există o mulțime de oameni care nu gătesc deloc, sau o fac foarte rar. Dar eu sunt ferm convins că oricine poate găti cu multă plăcere — și că oricine este capabil să organizeze niște petreceri grozave, reuniuni de familie sau mese de fiecare zi care nu se uită prea curând. Sper că această carte vă va arăta că oricine poate avea talent la gătit. Ea este destinată tuturor familiilor și celor interesați de mâncarea bună, indiferent cât de mic este bugetul lor. Probabil că și dumneavoastră sunteți printre ei!

În ultimii doi ani și jumătate, m-am implicat în cercetarea și filmarea unui serial documentar despre mâncarea din școlile britanice, ca să văd dacă suntem în stare să gătim niște mese gustoase și hrănitoare pentru copii. Am decis să folosesc aceeași idee în cartea de față — ceea ce înseamnă că mâncarea este ieftină, economică, accesibilă, ușor și rapid de preparat. Când pregătim masa pentru familie, toți ne dorim aceleași lucruri.

Toți factorii esențiali pentru a pregăti o masă bună în cadrul școlii sunt valabili și pentru cei care vor să fie bucătari inteligenți și chibzuiți la ei acasă. Cheia constă în disponibilitate, accesibilitate, folosirea produselor locale, simplitate și alimente gustoase, iar cu puțin noroc, nici n-o să aveți prea multe vase de spălat! Aceste cuvinte reprezintă un rezumat extraordinar al cărții. Nu este vorba despre fripturi sofisticate, homari și alte asemenea lucruri. În majoritatea rețetelor se folosesc ingrediente standard, pe care le puteți cumpăra de la magazinele din cartier ori din supermarket-urile din toată țara sau chiar din toată lumea.

Cred că veți câștiga foarte mult din aceste capitole. Ele prezintă feluri de mâncare pe care cei mai mulți dintre noi le consumă zilnic. De pildă, există un mic capitol încântător intitulat „Minuni în cinci minute", care vă oferă opt rețete rapide fantastice. Sunt ideale pentru cei foarte ocupați, fiindcă prepararea lor nu durează mai mult de câteva minute. De asemenea, sper

că un capitol ca „Top 10“ o să vă inspire. Este ca un top al melodiilor preferate, doar că se referă la mâncare și vă prezintă zece meniuri pe care toată lumea le adoră. În capitolul „Arborele genealogic“, veți învăța cum să modificați o rețetă simplă, ca sosul de roșii sau pesto, astfel încât să preparați o mulțime de mâncăruri. Am inclus și un capitol despre sandvișuri — poate că nu sună prea grozav, dar este un lucru foarte bun, fiindcă trebuie să recunoaștem faptul că sandvișurile reprezintă produsul cel mai consumat în majoritatea țărilor occidentale. Am încercat să vă arăt cum puteți prepara mâncăruri gustoase, ușor de transportat, astfel încât, la ora prânzului, să-i faceți invidioși pe colegi sau prieteni! Uitați-vă doar la imaginea cu pachetul pentru prânz de la pagina 76. Apoi urmează alte capitole — Paste, Carne și Pește. În capitolul despre legume, am vrut să vă arăt că ele pot fi adevărate vedete ale mesei, nu o simplă garnitură. Vă ofer diverse metode de a găti legumele, pentru a vă lărgi și mai mult repertoriul.

Am crescut printre mâncăruri și bucătari, iubesc natura și agricultura, schimbarea anotimpurilor și produsele specifice fiecărui sezon. Poate și dumneavoastră aveți aceleași sentimente — dar eu cred că mulți oameni pur și simplu nu înțeleg cât este de important de unde provine mâncarea sau ce s-a întâmplat cu ea înainte de a fi cumpărată. E bine să vă puneți asemenea întrebări.

În primul rând, mâncarea și produsele de bună calitate — ceea ce înseamnă și naturale — sunt considerate un apanaj al celor bogați sau din clasa mijlocie. Greșit. Am lucrat cu elevi și șomeri care mâncau mai bine decât oameni care câștigau sute de mii de lire pe an, iar motivul este că își puneau mintea la contribuție atunci când mergeau la cumpărături. De ce este important? De ce ar trebui să aveți anumite standarde în această privință? Fiindcă veți duce mâncarea la gură și o veți înghiți, și veți face acest lucru de două sau trei ori în fiecare zi a vieții. Tot ceea ce mâncați are o contribuție la starea organismului, fie că sunteți fericit, sănătos, apatic, plin de energie, sensibil la răceli sau guturai, capabil să gândiți limpede și să vă concentrați mai bine. Părul, unghiile, înălțimea, pielea — totul pornește de la mâncarea pe care o consumați.

Minunata mea familie

Foarte rar se întâmplă ca o persoană să intre într-un magazin de automobile, de telefoane sau de pantofi și să ceară „produsul cel mai ieftin și cel mai prost". Atunci de ce mergem la supermarket și încurajăm firmele care fabrică produse ieftine? În general, dacă mâncarea e ieftină, calitatea lasă de dorit. Îmi pare bine că supermarket-ul cu care lucrez vinde cantități mari de produse organice englezești, și ce bine ar fi dacă i-am convinge pe ceilalți să facă la fel! Toate supermarket-urile ar trebui să promoveze mai mult produsele locale, sau cel puțin naționale, și să se străduiască mai mult la capitolul integritate.

Totul se reduce la percepția valorii — poți să cumperi produsul cel mai ieftin pe care-l găsești sau să cheltuiești puțin mai mult și să iei ceva cu gust bun, miros plăcut și care te face să te simți bine. Britanicii cheltuiesc pe mâncare cel mai mic procent din câștigul săptămânal, comparativ cu cele mai multe țări din restul Europei. Europenii tind să cheltuiască mai mult pe produse mai bune. Cred că este o chestiune de priorități. De exemplu, înainte de a mă căsători, dacă propuneam să mergem la un restaurant nu foarte grozav și să cheltuim 25-30 de lire pe o masă, cu câteva sticle de vin pentru încălzire, prietenii mei n-ar fi manifestat nici o urmă de interes, dar dacă aș fi spus „Ce-ar fi să mergem la clubul de noapte din cartier?", unde în final am fi cheltuit 50 de lire pe băutură, chiar și prietenii mei șomeri ar fi făcut cumva rost de bani. Cred că nu e vorba întotdeauna de bani, ci de priorități.

Nu vreau să vă conving să cheltuiți mai mulți bani, ci mai curând să cheltuiți într-un mod mai înțelept banii pe care-i aveți atunci când cumpărați de mâncare. Am prieteni fără serviciu, care au suficient de mult timp la dispoziție, dar își umplu cărucioarele cu pachete de mâncare preambalată și băuturi carbogazoase, uitând de legume. Însă acesta este modul cel mai costisitor de a-ți hrăni familia. E mult mai ieftin să cumperi produse proaspete și să le gătești decât să încălzești mâncare preambalată. Nu prea există scuze pentru a nu găti.

Indiferent dacă sunt acasă cu familia sau la serviciu, împreună cu „familia" mea de la restaurant, îmi place să stau la masă și să pălăvrăgesc cu ei. Așadar, sper că această carte vă va capta interesul și veți pune în aplicare unele rețete, pentru a le savura împreună cu prietenii și familia.

„Familia" mea
de la Fifteen

BURGER & FAT CHIPS
JACKET POTATO
WITH
3 CHEESES & CHIVES
CRAB, SOUR CREAM, SPRING ONIONS & MINT
SMOKED SALMON AND SOUR CREAM
MINI JACKETS TOPPED WITH ROASTED BEETROOT COTTAGE CHEESE & HORSE RADISH
ROAST CHICKEN
BAKED LASAGNE

THE TOP TEN

SAUSAGE + MASH & ONION GRAVY

JACKET POTATO WITH PRAWNS & MARIE ROSE SAUCE

FAVOURITE TOO
THE

APPLE PIE

TOMATO SOUP

CHICKEN TIKKA MASALA

CHICKEN & LEEK PIE

THE FAVOURITES

FISH & CHIPS

TOP 10

Deoarece aceasta este o carte „amicală" despre mesele de fiecare zi, m-am gândit să vă ofer de la început o colecție de mâncăruri preferate, la modul cel mai serios! Dar nu vreau să vă vorbesc doar despre propriile mele idei (deși, dacă vă interesează, preferințele mele le găsiți mai jos!). Mereu auzim despre primele zece preferințe (Top Ten) în materie de muzică, filme sau cărți și, cum știu că fiecare dintre noi are propriul lui clasament în ceea ce privește mâncarea, i-am rugat pe cei care îmi vizitează site-ul de pe Internet să-mi povestească despre mâncărurile lor preferate. În vreo șase luni, am primit mii de mesaje din toate colțurile lumii și, cu toate că diferă de la o țară la alta, a fost interesant să constat că toți avem preferințe comune. Prin urmare, acest capitol se bazează pe zece feluri de mâncare pe care ador să le gătesc și să le savurez cu familia, dar care sunt totodată și preferatele dumneavoastră.

MÂNCĂRURILE MELE PREFERATE...

Minunatul pui fript al mamei; spaghete arrabiatta; supă laksa picantă cu tăiței; un sandviș fantastic cu bacon; celebra friptură cu cartofi prăjiți; somon înăbușit cu sparanghel, cartofi noi și maioneză făcută în casă; rață prăjită Beijing și clătite; plăcintă ciobănească; plăcintă cu pește; plăcintă cu fructe (mere sau cireșe); prăjitură cu revent...

...cred că sunt mai mult de zece! Și încă n-am vorbit despre pulpa de miel la cuptor, spaghete bolognese sau perișoare, pe care le ador! E foarte greu să mă limitez la zece!

CEI MAI BUNI CÂRNAȚI CU PIURE ȘI SOS DE CEAPĂ

Îmi place la nebunie rețeta asta de cârnați cu piure — trebuie s-o încercați! Am făcut-o anul trecut în seara de Bonfire (sărbătoare națională în Anglia — *n.trad.*), inspirat de cârnații Cumberland ai colegului meu Peter Gott, pentru care a luat și un premiu. Dacă nu găsiți cârnați tradiționali, din aceia răsuciți, luați un șirag de opt cârnați obișnuiți și rulați-i pentru a le da o formă similară. Veți avea nevoie de niște frigărui de lemn sau de niște tulpini lungi și ascuțite de rozmarin.

4 PORȚII

2 cârnați Cumberland lungi și răsuciți
2 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
o legătură de salvie proaspătă
ulei de măsline
o legătură de rozmarin proaspăt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 kg cartofi curățați de coajă
300 ml lapte
100 g unt
4 linguri hrean proaspăt ras sau la borcan
4 cepe roșii mijlocii, curățate și tăiate felii subțiri
5 linguri oțet balsamic sau oțet de vin roșu
2 cubulețe de concentrat de vită sau pui

Încălziți cuptorul la 200°C. Dacă folosiți cârnați Cumberland tradiționali, așezați-i în cercuri și puneți usturoiul și cea mai mare parte a frunzelor de salvie între straturile de cârnați. Dacă folosiți cârnați obișnuiți, tăiați-le legăturile și așezați-i strâns unii lângă alții, împănându-i cu usturoi și salvie pe măsură ce îi răsuciți. (Astfel vor căpăta o aromă nemaipomenită.) Fixați-i cu două frigărui sau cu niște tulpini ascuțite de rozmarin. Puneți cârnații într-o tavă pentru cuptor unsă cu ulei, stropiți-i cu ulei de măsline și presărați-i cu frunze de rozmarin. Introduceți tava în cuptorul încins timp de 20 de minute sau până când cârnații devin rumeni și crocanți. Cu 5 minute înainte să fie gata, scoateți tava din cuptor, puneți restul frunzelor de salvie lângă cârnați, stropiți-i cu ulei de măsline și puneți-i din nou în cuptor. Frunzele de salvie vor deveni crocante și apetisante.

În timp ce cârnații sunt în cuptor, tăiați cartofii în bucăți mari și fierbeți-i în apă sărată. Scurgeți-i bine într-o strecurătoare, apoi puneți-i din nou în cratiță. Faceți-i piure, adăugați lapte, 70 g de unt și hrean (puneți mai mult dacă e nevoie). Condimentați după gust, apoi acoperiți cratița și țineți-i la cald pe aragaz.

Sosul de ceapă e foarte ușor de preparat. Prăjiți ceapa la foc foarte mic, în puțin ulei, acoperită, timp de circa 15 minute sau până când se înmoaie. Luați capacul, măriți flacăra și, imediat ce ceapa devine brun-aurie, turnați oțetul și fierbeți-l până când se evaporă aproape complet. Micșorați focul, adăugați restul de unt, cubulețele de concentrat de vită sau pui sfărâmate, 500 ml de apă și amestecați bine. Lăsați sosul să fiarbă încet până când capătă consistență. La servire, puneți în farfurie niște piure de cartofi, așezați alături cârnații tăiați (dați la o parte frigăruile), iar deasupra puneți cu lingura sosul de ceapă. Presărați cu frunze de salvie crocante. Iată o mâncare reconfortantă!

CHIFTELE CU CARTOFI PRĂJIȚI — CEA MAI APETISANTĂ REȚETĂ

Chiftelele cu cartofi prăjiți reprezintă unul dintre cel mai bune feluri de mâncare din lume, iar această rețetă este de-a dreptul fantastică. Să vă dau un pont pentru carnea tocată: luați niște bucăți bune de carne, treceți-le prin robotul de bucătărie sau rugați-l pe măcelar să le toace — astfel o să știți sigur ce e acolo. Iar cartofii sunt nemaipomeniți, mult mai sănătoși decât cartofii-pai prăjiți în ulei încins. Sarea de rozmarin se poate păstra cu lunile într-un borcănel bine închis și are o aromă intensă, extraordinară — merge de minune și cu pui sau carne de porc.

PENTRU 8 CHIFTELE

1 kg carne, bucăți sau tocată
o ceapă, curățată și tocată mărunt
ulei de măsline
un vârf de cuțit semințe de chimen
o lingură semințe de coriandru
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o mână de parmezan ras
o lingură cu vârf muștar englezesc
1 ou mare
100 g pesmet
8 chifle

PENTRU CARTOFII PRĂJIȚI

2 kg cartofi mari, cu coajă, tăiați felii groase de 1 cm
ulei de măsline
o căpățână de usturoi
piper negru proaspăt măcinat
3 rămurele de rozmarin proaspăt
coaja de la o lămâie
85 g sare de mare

Dacă ați luat bucăți de carne, tăiați-le felii și tocați-le în robotul de bucătărie. Puneți carnea într-un bol. Într-o tigaie mare, călițiceapa în puțin ulei de măsline, circa 5 minute, până când se înmoaie, dar fără să prindă culoare. Adăugați peste carne ceapa, care va da puțină dulceață. Pisați bine într-un mojar chimenul și semințele de coriandru, cu puțină sare și piper negru proaspăt măcinat, apoi adăugați-le la carne. Adăugați parmezanul, muștarul, oul și jumătate din pesmet; amestecați bine. Dacă amestecul este prea lipicios, mai adăugați pesmet.

Tapetați o tavă sau un platou mare cu hârtie cerată și presărați o parte din pesmetul rămas. Modelați din carne opt chiftele mari și puneți-le peste pesmetul din tavă. Presărați și deasupra pesmet, apoi bătătoriți-le ușor. Chiftelele sunt mai bune dacă le răciți înainte de preparare, așa că țineți-le la frigider circa o oră.

Cu o jumătate de oră înainte să prăjiți chiftelele, puneți în cuptor o tavă mare și încingeți cuptorul la 230°C. Fierbeți cartofii (cu coajă) timp de circa 10 minute în apă clocotită sărată și scurgeți-i într-o strecurătoare. Încălziți niște ulei de măsline într-o tigaie, zdrobiți căpățâna de usturoi și adăugați căței de usturoi în tigaie, apoi cartofii. Amestecați-i cu uleiul și condimentați cu piper negru proaspăt măcinat. Transferați conținutul tigăii în tava preîncălzită și coaceți timp de 20-25 de minute, până când cartofii devin crocanți și aurii. Acum preparați sarea de rozmarin. Îndepărtați frunzele de rozmarin de pe tulpină și puneți-le într-un mojar, cu coaja de lămâie și sarea. Zdrobiți-le până când obțineți o pastă verde; dacă amestecul este prea umed, mai adăugați sare. Treceți pasta prin sită și puneți-o deoparte până la servire.

Scoateți chiftelele din frigider și prăjiți-le în puțin ulei, la foc mijlociu spre mare, timp de 8-10 minute, în funcție de grosimea chiftelelor și de preferințele dvs., întorcându-le din când în când. Serviți-le pe chifle prăjite, cu sos de roșii, alături de cartofii presărați cu sarea de rozmarin. Chiftelele pot fi acoperite cu felii de roșii, felii subțiri de caşcaval, ceapă tăiată solzi, salată verde, puțin hrean proaspăt — sau chiar un ou-ochi!

LASAGNA SIMPLĂ

Cea mai bună lasagna este cea preparată cu foi proaspete de paste făinoase, care se găsesc la orice supermarket bun. E bună și cu foi uscate, dar acestea trebuie fierte puțin înainte de folosire, pentru a se înmuia. La această rețetă nu folosesc sos béchamel fiindcă durează prea mult preparare — am preferat un sos cu smântână, care se potrivește de minune. Amestecul de carne de vită și de porc e foarte gustos — se obține un sos nemaipomenit care poate fi folosit și la spaghete bolognese, cannelloni umplute sau cu ciuperci călite.

6 PORȚII

4 felii de costiță sau bacon afumat, tăiate subțire
1 vârf de cuțit de scorțișoară
o ceapă tocată mărunt
1 morcov tăiat mărunt
2 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
2 mâini de verdeață proaspătă (salvie, oregano, rozmarin, cimbru)
ulei de măsline
400 g pulpă de vită, tocată mai mare
200 g măruntaie de porc, fără piele, tocate
2 conserve de roșii lunguiețe, a câte 400 g
2 pahare de vin roșu sau apă
2 foi de dafin
1 dovleac lunguieț, tăiat în jumătate, curățat de semințe și feliat
o lingură semințe de coriandru zdrobite
1 ardei iute roșu uscat, zdrobit
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
400 g foi de lasagna proaspete
400 g mozzarella bucățele

PENTRU SOSUL ALB

500 ml smântână
3 anșoa tocate mărunt
2 mâini de parmezan proaspăt ras
opțional: puțin lapte

Încingeți cuptorul la 180°C. Într-o tigaie mare, prăjiți la foc mic costița și scorțișoara până când se rumenesc, apoi adăugați ceapa, morcovul, usturoiul, verdeața și circa 4 linguri de ulei de măsline. Amestecați, apoi adăugați carnea de vită și de porc. Prăjiți-le circa 5 minute, apoi adăugați roșiile din conservă și vinul sau apa. Adăugați foile de dafin și lăsați totul să fiarbă. Luați niște hârtie cerată, umeziți-o și puneți-o peste tigaie, acoperind-o și cu un capac. Așezați tigaia în cuptorul încins pentru 2 ore sau lăsați-o pe aragaz, la foc mic, circa o oră și jumătate. Frecați feliile de dovleac cu ulei de măsline, presărați-le cu sare, piper, semințe de coriandru și ardei iute. Puneți dovleacul într-o tavă pentru cuptor și coaceți-l timp de 45 de minute. Când sosul de carne e gata, condimentați după gust și puneți-l deoparte. Amestecați smântâna, bucățile de anșoa și o mână de parmezan; condimentați cu sare și piper. Poate fi nevoie să subțiați amestecul cu puțin lapte.

Încălziți cuptorul la 200°C. Frecați cu ulei de măsline o tavă pentru lasagna, așezați la fund câteva foi de lasagna și întindeți-le peste margini (vezi paginile 10-11). Adăugați un strat de carne, puțin sos alb și puțin parmezan. Puneți un strat de bucăți de dovleac, apoi repetați straturile, terminând cu o foaie de lasagna acoperită cu sos alb. Puneți deasupra bucățele de mozzarella și presărați niște parmezan. Coaceți în cuptorul încins circa 30-35 minute, până când lasagna devine aurie.

CELEBRII CARTOFI ÎN COAJĂ

Atunci când ți-e foame, nimic nu se compară cu un cartof în coajă, pufos și aburind. Chiar dacă e servit doar cu o bucățică de unt sau puțin ulei de măsline, ori poate cu o porție de smântână și niște sare și piper, este una dintre mâncărurile cele mai reconfortante. Problema este că pentru majoritatea oamenilor cartofii în coajă reprezintă doar o mâncare plicticoasă, de cantină, deși ei pot constitui baza unei cine luxoase, memorabile. Depinde de modul în care o gândiți. Marele avantaj al cartofilor este că pot fi serviți în niște combinații uluitoare. M-am hotărât să vă împărtășesc felurile mele preferate, inclusiv o rețetă de cartofi noi prăjiți în ulei, usturoi și rozmarin — mmm, ce gustoși! — și una de cartofi dulci, care o să vă placă la nebunie.

Pentru a coace cartofii, este suficient să-i spălați, să-i împungeți cu o furculiță ca să nu explodeze în cuptor, să-i frecați cu ulei de măsline și sare de mare, apoi să-i puneți în cuptorul încins la 190°C, timp de o oră — o oră și 20 de minute. Timpul de coacere depinde de mărimea cartofilor. Apoi desfaceți-i, adăugați un cubuleț de unt în mijloc, precum și garnitura aleasă.

TREI FELURI DE BRÂNZĂ ȘI HAȘME

Radeți peste cartofi niște brânză roșie Leicester, apoi brânză Cedar. Deasupra presărați puțină brânză Roquefort fărâmițată (sau alt sortiment cu mucegai albastru). Brânzeturile se vor topi de la căldura cartofilor, formând un sos delicios. Presărați deasupra hașme tocate mărunt.

CRAB, SMÂNTÂNĂ, CEAPĂ VERDE, ARDEI IUTE ȘI MENTĂ

Pentru 4 persoane, aveți nevoie de 6 linguri de carne de crab albă, proaspătă. Amestecați cu zeama de la o lămâie, de două ori pe atât ulei de măsline, sare și piper negru proaspăt măcinat, 4 cepe verzi tocate mărunt, o mână mică de mentă tocată fin și 1 ardei iute, curățat de semințe și tocat mărunt. Adăugați o lingură de smântână și turnați sosul peste cei 4 cartofi.

CREVETE ȘI SOS MARIE ROSE

Pentru 4 persoane, aveți nevoie de 4 mâini de crevete. Pentru sosul Marie Rose, luați 2 linguri cu vârf de maioneză, o lingură de ketchup, o linguriță de brandy (ca să fie mai picant) și un vârf de cuțit de piper Cayenne. Condimentați cu sare și piper și amestecați bine totul. Turnați deasupra zeama de la o lămâie — suficient ca să fie acrișor — apoi amestecați crevetele cu sosul Marie Rose și repartizați amestecul peste cei patru cartofi cu unt. Presărați cu creson și puțin pătrunjel.

SOMON AFUMAT ȘI SMÂNTÂNĂ

Când desfaceți cartofii, faceți o adâncitură mare în mijlocul fiecăruia și puneți câte o bucățică de unt. Apoi luați 2 mâini din mijlocul unei căpățâni de salată verde și amestecați-le cu o mână de pătrunjel tocat mai mare. Amestecați frunzele cu o lingură de smântână, 2 linguri de ulei de măsline extravirgin și zeama de la o lămâie. Asezonați cu un vârf de cuțit de sare și de piper negru proaspăt măcinat; amestecați totul bine. Împărțiți în 4 porții, apoi luați una sau 2 felii de somon afumat și înfășurați-le în jurul unei porții, după care așezați cu grijă aranjamentul peste unul dintre cartofi. Repetați procedura cu celelalte 3 porții. Serviți cu felii de lămâie și piper negru. E nemaipomenit!

CARTOFIORI ÎN COAJĂ CU SFECLĂ, BRÂNZĂ DE VACI ȘI HREAN

Dacă nu vă prăpădiți după cartofii mari, încercați să coaceți niște cartofi mici — merg foarte bine cu carne sau pește și sunt garnitura ideală pentru un grătar. Pentru 4 persoane, veți avea nevoie de circa 1 kg de cartofi. Spălați-i și împungeți-i cu furculița, apoi dați-i prin sare de mare, ulei de măsline și frunze de rozmarin. Astfel vor căpăta o aromă incredibilă. Puneți cartofii într-o tavă pentru copt. Presărați peste cartofi căței de usturoi (necurățați) de la o căpățână întreagă. Puneți tava în cuptor pentru 45-50 de minute până când cartofii devin moi în interior și crocanți la exterior. Serviți-i acoperiți cu brânză de vaci sau smântână și sfeclă în oțet. Puteți rade deasupra niște hrean proaspăt, pentru a fi mai picanți. Presărați ierburi tocate precum busuioc, pătrunjel sau hasmațuchi. Iată un aperitiv nemaipomenit pentru masa de seară!

CARTOFI DULCI CU ARDEI IUȚI, MOZZARELLA ȘI BUSUIOC

Cartofii dulci sunt grozavi dacă îi prăjiți, deoarece sucul lor se caramelizează ușor atunci când le împungeți coaja. Din exterior nu arată prea grozav, dar când îi desfaceți, au o culoare portocalie strălucitoare și sunt foarte gustoși. Mie îmi plac tare mult cu bucățele de brânză mozzarella de bivoliță, ardei iuți roșii și verzi, tocați mărunt, puțină zeamă de lămâie, frunze proaspete de busuioc, puțin ulei de măsline, sare și piper. O să vă placă la nebunie!

PLĂCINTĂ CU MERE

Firește, plăcinta cu mere este unul dintre deserturile clasice. Nici măcar nu-mi pot închipui ce gust trebuie să fi avut pe vremuri, când englezii aveau sute și sute de varietăți de mere — cred că era de vis! Pontul meu este să folosiți ca umplutură atât mere de plăcintă, cât și mere pentru mâncat. Cele mai bune plăcinte ale mele au fost făcute cu mere cumpărate de la pieţele fermierilor. În funcție de anotimp, puteți să vă răsfățați și să înlocuiți o parte din mere cu niște pere frumoase sau cu mure delicioase.

6 PORȚII

PENTRU ALUAT
225 g făină simplă
150 g unt
100 g zahăr tos
coaja rasă fin de la o lămâie
2 gălbenușuri
sare

PENTRU UMPLUTURĂ
o bucățică de unt
puțină făină
1 măr mare de plăcintă
4 mere pentru mâncat
3 linguri zahăr nerafinat
coaja de la ½ lămâie
½ linguriță ghimbir măcinat
o mână de stafide
1 gălbenuș amestecat cu puțin lapte

Încingeți cuptorul la 180°C. Pentru a prepara aluatul, amestecați în robotul de bucătărie făina, untul, zahărul tos, coaja de lămâie și puțină sare, apoi adăugați gălbenușul și un strop de apă ca să se lege amestecul. Ungeți cu unt o tavă de plăcintă din metal cu diametrul de 20 cm; motivul pentru care folosim o astfel de tavă este că metalul conduce mai bine căldura și partea de jos a plăcintei se va coace în același timp cu partea de sus.

Împărțiți aluatul în două și întindeți o parte pe o suprafață presărată cu făină, într-un strat de 0,5 cm grosime. Așezați aluatul în tava de metal și întindeți-l ușor. Nu vă faceți griji dacă se rupe — puteți să-l „peticiți", va arăta mai rustic! Puneți tava și cealaltă jumătate de aluat în frigider în timp ce curățați merele. Tăiați sferturi mărul pentru plăcintă, iar celelalte mere tăiați-le în opt. Într-o crăticioară, amestecați merele cu zahărul, coaja de lămâie, ghimbirul, stafidele și o lingură de apă. Fierbeți la foc mic 5 minute sau până când merele s-au înmuiat ușor. Luați-le de pe foc și lăsați-le să se răcească de tot.

Scoateți tava și aluatul din frigider și puneți amestecul de mere peste aluatul din tavă. Ungeți cu ou marginea de aluat și întindeți cealaltă jumătate de aluat. Așezați-o peste umplutură și uniți marginile, îndepărtând excesul de aluat. Ungeți deasupra cu ou, faceți câteva incizii mici și coaceți la cuptor timp de 45-50 minute. Luați cu lingura porții de plăcintă și serviți-le cu o cremă de ouă.

PUI FRIPT CU LĂMÂIE, ROZMARIN ȘI CARTOFI PRĂJIȚI

Puiul fript rămâne una dintre mâncărurile noastre preferate; de aceea am inclus-o în primele zece meniuri. De curând am descoperit o metodă de a-i da un gust și mai bun, adăugând o lămâie la cartofi în timpul fierberii. Mirosea fantastic și parfuma cartofii. Apoi, în timp ce-i scurgeam, m-am hotărât să străpung lămâia, din care ieșea zeamă și aburi, și am băgat-o repede în pui! Avantajele sunt evidente: carnea capătă un gust extraordinar și se coace puțin mai repede.

4 PORȚII
1 pui de 2 kg
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 kg cartofi curățați
o lămâie mare, preferabil una care să nu fi fost dată cu ceară
o căpățână de usturoi
o mână de cimbru proaspăt
ulei de măsline
o mână de rozmarin proaspăt
opțional: 8 feliuțe de bacon afumat

Frecați puiul în interior și în exterior cu multă sare și piper negru proaspăt măcinat. Dacă e posibil, faceți acest lucru de dimineață, apoi acoperiți puiul și lăsați-l în frigider până înainte de preparare, la prânz sau la cină. Astfel carnea va deveni foarte gustoasă. Încingeți cuptorul la 190°C. Puneți la fiert o oală mare cu apă sărată. Tăiați cartofii în bucăți de dimensiunea unei mingi de golf, puneți-i în apă cu lămâia întreagă și căței de usturoi și fierbeți-i timp de 12 minute. Scurgeți-i și lăsați-i să stea în aburi timp de 1 minut (astfel vor deveni mai crocanți), apoi îndepărtați lămâia și usturoiul. Lăsînd cartofii fierbinți în oală vor crăpa la exterior — astfel vor deveni crocanți la prăjit.

Cât lămâia e încă fierbinte, împungeți-o în vreo 10 locuri. Scoateți puiul din frigider, ștergeți-l ușor cu hârtie și ungeți-l peste tot cu ulei de măsline. Umpleți-l cu căței de usturoi (necurățați), lămâia întreagă și cimbru, apoi așezați-l într-o tavă și coaceți-l în cuptorul preîncălzit circa 45 de minute. După coacere scoateți-l pe un platou. Probabil că în tavă a rămas niște grăsime de la pui; tăvăliți în ea cartofii și frunzele de rozmarin. Scuturați tava, apoi faceți puțin loc în mijlocul cartofilor și puneți puiul la loc. Dacă folosiți bacon, așezați feliile peste pieptul de pui și mai coaceți încă 45 de minute sau până când puiul este bine fript, iar cartofii sunt aurii. (Puiul este gata atunci când carnea de pe pulpe iese ușor de pe oase și zeama s-a limpezit.)

Mie îmi place să iau feliile de bacon de pe pui și să le împrăștii peste cartofi, tăiate bucățele. Apoi scot lămâia și usturoiul din interiorul puiului, zdrobesc usturoiul și ung puiul peste tot cu el, arunc lămâia și rozmarinul și împart puiul la masă. E divin!

Restaurantul lui George, Portobello Fish Bar, situat pe Portobello Road, Londra

PEȘTE, CARTOFI PRĂJIȚI ȘI PIURE DE MAZĂRE

În zilele noastre e cam greu să găsești pește cu cartofi prăjiți de calitate, dar mai există încă băieți buni care îi fac așa cum trebuie. Dacă însă vreți să preparați așa ceva acasă, iată rețeta pe care o folosesc eu. Dacă n-aveți o friteuză mare, nu merită să faceți pește cu cartofi prăjiți pentru mai mult de 4 persoane — e prea multă bătaie de cap. Mai puteți pune pe masă niște castraveciori murați, cepe murate (dacă partenerul nu e prin preajmă!)... și ardeii iuți murați sunt buni. Stropiți totul cu niște oțet simplu de malț și nimic altceva decât ketchup Heinz.

4 PORȚII

ulei de floarea-soarelui pentru prăjit
½ lingură sare de mare
o linguriță piper negru proaspăt măcinat
225 g file de pește alb, fără oase
250 g făină
300 ml bere brună, rece
3 linguriițe cu vârf praf de copt
900 g cartofi, curățați și tăiați feliuțe

PENTRU PIUREUL DE MAZĂRE

o bucățică de unt
4 mâini de mazăre decorticată
o legătură mică de mentă proaspătă, cu frunzele curățate și tocate
zeamă de lămâie
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Ca să preparați piureul de mazăre, puneți untul într-o cratiță cu mazărea și menta tocată. Acoperiți și lăsați la foc mic circa 10 minute. Stoarceți puțină zeamă de lămâie și condimentați cu sare și piper. Puteți să zdrobiți mazărea în robotul de bucătărie sau cu mâna, până când obțineți un sos gros, ideal pentru pește. Țineți-l la cald în timp ce prăjiți peștele și cartofii.

Turnați uleiul de floarea-soarelui într-o friteuză sau într-o tigaie mare și încălziți-o la 190°C. Amestecați sarea și piperul; condimentați fileurile de pește pe ambele părți. Astfel veți îndepărta excesul de apă, iar peștele va deveni mai cărnos. Amestecați bine făina, berea și praful de copt până când obțineți un amestec omogen, strălucitor. Textura trebuie să semene cu cea de frișcă semi-bătută (adică să se lipească). Dați fiecare file prin puțină făină, apoi prin amestecul de mai sus, lăsând să se scurgă excesul. Ținând fileurile de un capăt, așezați-le în ulei, unul câte unul, având grijă să nu vă stropiți; depinde de mărimea friteuzei câte fileuri puteți prăji în același timp. Prăjiți peștele circa 4 minute, până când învelișul devine crocant și auriu.

Între timp, fierbeți cartofii în apă clocotită sărată timp de 4-5 minute, până când s-au înmuiat, păstrându-și însă forma, apoi scurgeți-i într-o strecurătoare și lăsați-i să stea în aburi până când se usucă. După ce a dispărut toată umezeala, prăjiți-i în uleiul în care ați prăjit și peștele, la 180°C, până când se rumenesc. În acest timp, puteți să puneți peștele într-o tavă și să-l introduceți la cuptor pentru câteva minute, la 180°C. Astfel va rămâne crocant în timp ce prăjiți cartofii. Când sunt gata, scoateți-i pe un șervet ca să se scurgă, presărați-i cu sare și serviți cu pește și piure de mazăre.

VIVA
35p

CEA MAI BUNĂ PLĂCINTĂ CU PUI ȘI PRAZ DULCE, ÎN FOITAJ

Întotdeauna mi-a plăcut foarte mult plăcinta cu pui. Pe lângă faptul că e ușor de folosit și are un gust grozav, din foitaj iese o plăcintă crocantă, de care nu m-aș mai sătura. Acum o vreme am fost invitat la cină de criticul culinar Fay Maschler, care mi-a gătit o plăcintă cu pui extraordinară. Ideea ei a fost să pună în sos niște bulgări mici din carne pentru cârnați — aveau un gust fantastic. Trei stele!

4 PORȚII

ulei de măsline
2 bucățele de unt
1 kg pulpe de pui dezosate și curățate de pieliță, tăiate bucăți
2 fire mijlocii de praz, curățate, spălate și tăiate bucăți de 1 cm
2 morcovi curățați și tocați mai mare
3 tulpini de țelină, tocate mărunt
o mână mică de cimbru curățat
2 linguri de făină
1 pahar de vin alb
300 ml lapte
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
250 g cârnați de porc de calitate
1 pachet (500 g) foitaj cu unt
1 ou

Încingeți cuptorul la 220°C. Puneți ulei de măsline și unt într-o cratiță mare. Adăugați puiul, prazul, morcovii, țelina și cimbrul și lăsați-le la foc mic timp de 15 minute. Măriți flacăra, adăugați făina și amestecați câteva minute, apoi adăugați vinul, un pahar cu apă și laptele. Condimentați cu puțină sare și piper negru proaspăt măcinat, apoi acoperiți cu un capac etanș și lăsați la foc foarte mic timp de 30-40 de minute, până când puiul s-a înmuiat. Amestecați din când în când, ca să nu se prindă de fundul cratiței. Sosul trebuie să fie lichid, dar destul de gros. Dacă este prea subțire, fierbeți-l fără capac, până când se îngroașă ușor. (În acest stadiu puteți să-l lăsați să se răcească și să-l țineți la frigider 2 zile, dacă doriți — se poate consuma și ca atare.)

Puneți amestecul cu pui într-o tavă pentru plăcintă de mărime potrivită. Curățați cârnații de pielițe, modelați din carnea respectivă niște bulgări, rumeniți-i în puțin ulei și puneți-i peste amestecul de pui. Întindeți aluatul într-un strat de circa 0,5 cm grosime. Ungeți cu ou marginea tăvii și așezați foaia de aluat, folosind un cuțit pentru a o decupa. Ungeți cu ou aluatul ca să se rumenească la copt, apoi strângeți-l ca să se încrețească pe margini (nu e nevoie să faceți acest lucru, dar mie îmi place așa; mama mea face mereu asta și plăcinta arată frumos). Eu fac niște crestături în zig-zag cu cuțitul deasupra, ca să iasă aluatul crocant. Coaceți plăcinta în mijlocul cuptorului timp de 30-40 de minute, până când devine aurie. Mie îmi place s-o servesc cu porumb dulce și piure de cartofi.

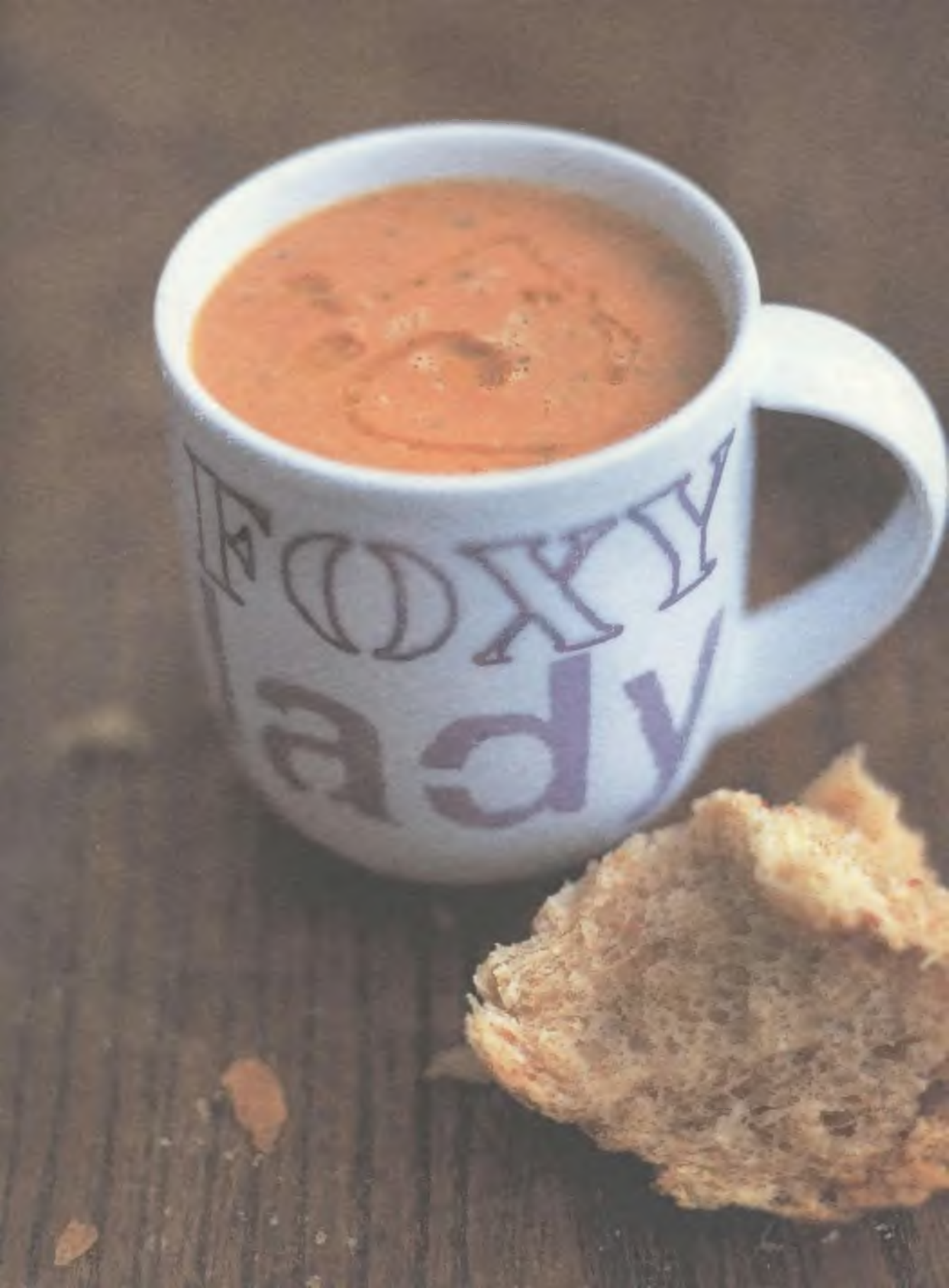
SUPĂ DE ROȘII

De-a lungul anilor am făcut tot felul de supe de roșii, iar aceasta este probabil una dintre cele mai simple și mai gustoase. Iată trucul... dacă mergeți seara la piața din cartier, s-ar putea să descoperiți niște roșii mai ieftine. Cel mai probabil sunt prea coapte, dar pentru supă vor fi grozave. Dacă nu găsiți așa ceva, cumpărați roșii cu două sau trei zile înainte să aveți nevoie de ele, dar nu le țineți în frigider, fiindcă vor rămâne necoapte. Lăsați-le pe pervazul ferestrei ca să se coacă. Dacă aveți posibilitatea, gustați-le — veți fi uimit de diferență, așa că alegeți-le pe cele mai gustoase. Al doilea truc este să le fierbeți încet, fapt care le dă mai multă dulceață. Ideal ar fi să le serviți în boluri sau cești încălzite, cu pâine proaspătă.

4 PORȚII
o ceapă curățată și tocată mărunt
1 cățel de usturoi, curățat și tocat mărunt
1 morcov curățat și dat pe răzătoarea cu găuri mari
o mână de busuioc proaspăt, curățat și cu tulpinile tocate mărunt
ulei de măsline
6 linguri smântână
o linguriță oțet de vin roșu
2 gălbenușuri
1 kg roșii foarte coapte
1 litru supă de pui sau de legume
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Puneți ceapa, usturoiul, morcovul și tulpinile de busuioc într-o oală mare, cu două linguri de ulei de măsline. Acoperiți oala și lăsați la foc mic circa 20 de minute, amestecând des; legumele nu trebuie să prindă culoare. Amestecați smântâna, oțetul și gălbenușurile într-un castronel și lăsați-le deoparte. În timp ce legumele se călesc, introduceți roșiile în apă clocotită pentru 30 de secunde, apoi îndepărtați coaja și tăiați-le mai mare. Adăugați-le la celelalte legume, apoi turnați zeama de pui sau de legume și mai fierbeți-le 20 de minute, acoperit. În acest moment puteți să mixați legumele în robotul de bucătărie sau blender, dar aveți grijă, fiindcă vor fi fierbinți. Apoi turnați din nou supa în cratiță, dați-o în clocot și condimentați atent cu sare și piper negru proaspăt măcinat.

Chiar înainte de servire, pentru ca supa să fie mai bogată și să aibă o textură mătăsoasă, strălucitoare, adăugați amestecul de smântână și ouă (nu mai fierbeți, ca să nu se coaguleze gălbenușurile). Serviți supa imediat, presărată cu câteva frunzulițe de busuioc.


FOXY
ady

COBRA

TIKKA MASALA DE PUI

Este o mâncare foarte populară, pe care mulți o comandă în week-end de la restaurantele cu specific asiatic. Dacă v-ați gândit vreodată s-o faceți acasă, poate nu știți cum să-i dați un gust atât de bun; încercați această rețetă și sunt sigur că nu veți fi dezamăgiți. Cel mai interesant este că dacă nu vă place puiul puteți folosi carne de miel, fiindcă sosul se prepară separat.

4 PORȚII

6 căței de usturoi curățați
o bucată de ghimbir proaspăt, curățat, de 7,5 cm
2-3 ardei iuți roșii proaspeți, curățați de semințe
ulei de măsline
o lingură semințe de muștar
o lingură boia
2 linguriță chimen măcinat
2 linguriță coriandru măcinat
3 linguri condiment garam masala
200 g iaurt natural
4 bucăți de piept de pui, curățate de piele și tăiate mare
o lingură unt
2 cepe medii, curățate și tăiate felii subțiri
2 linguri pastă de roșii
o mână mică de alune Caju sau migdale măcinate
sare de mare
100 ml smântână grasă
o mână de coriandru proaspăt, tocat
zeama de la 1-2 lămâi

Radeți usturoiul și ghimbirul pe partea fină a răzătoarei și puneți-le deoparte într-un bol. Tocați ardeii iuți cât mai mărunt posibil și amestecați-i cu usturoiul și ghimbirul. Încălziți o lingură de ulei într-o tigaie și adăugați semințele de muștar. Când încep să sară, adăugați amestecul de usturoi și ghimbir, împreună cu boiaua, chimenul, coriandrul măcinat și 2 linguri de condiment garam masala. Puneți jumătate din acest amestec într-un bol, adăugați iaurtul și bucățile de pui, amestecați și lăsați la marinat pentru circa o jumătate de oră.

Topiți untul în cratița cu semințele de muștar, adăugați feliile de ceapă și cealaltă jumătate din amestecul de condimente. Căliți-le la foc mic 15 minute, fără să se rumenească prea tare — vor avea o aromă fantastică! Adăugați pasta de roșii, alunele măcinate, o jumătate de litru de apă și ½ linguriță de sare. Amestecați bine și fierbeți la foc mic câteva minute. Lăsați sosul să scadă până când se îngroașă puțin, apoi dați-i deoparte.

Puneți puiul marinat într-o tigaie fierbinte cu sistem de scurgere a sosului sau pe grătar și frigeți-l până când e gata — puteți să-l preparați și sub grătarul cuptorului încălzit în prealabil.

Încălziți sosul, adăugați smântâna și cealaltă lingură de garam masala. Gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie. Când începe să fiarbă, luați-l de pe foc și adăugați puiul preparat la grătar. Mai verificați o dată dacă e bine condimentat și serviți cu coriandru tocat și zeama de lămâie. Tot ce vă mai trebuie este un castron uriaș cu orez basmati fiert la aburi, niște biscuiți indieni și multă bere rece!

FAMILY
TAKE AN IDEA
TAKE ONE CORE PRINCIPLE
PUFF PASTRY
ALL BUTTER
FRESH
FROZEN
PARMESAN TWISTS
MASHED
JAM
SUGAR
APPLES
PEARS
7" plate
ICE CREAM
CREME FRAICHE
QUICK JAMMY APPLE TART
CUMBERLAND SAUSAGE ROLLS
EGG WASH
ROSEMARY
THYME
SAGE
BRANSTON PICKLE
SQUASH A CHERRY TOMATO
MINI CALZONES WITH PROSCIUTTO MOZZARELLA AND TOMATO
FRESH?
JAR?
FOOD PROCESSOR?
PESTLE & MORTAR
PESTO
BASIL
PINE NUTS
OLIVE OIL
PARMESAN
LEMON
kg
BRUISE NOT CHOP
PASTA WITH PESTO
FRESH ROSEMARY LEAVES
CIABATTA
GREEN SALAD
PESTO WITH ROASTED CHICKEN
POTATOES
GREEN BASIL
PURPLE BASIL
COURGETTES
LEEKS
FENNEL
PESTO DIP
MUSSELS WITH PESTO
ROASTED VEG
POTATOES
CARROTS
COD
GREEN SALAD
CHARDONNAY
FISH WITH PESTO
BRUSCHETTA
RUB WITH GARLIC
BEEF
OLIVE OIL
PESTO WITH TOMATO SALAD
CHERRY
VINE
PESTO WITH VEG KEBABS
RED ONION
MUSHROOMS
BASIL LEAVES
ROSEMARY
COURGETTES
PESTO WITH MOZZARELLA

TREE
CREATE SOMETHING DIFFERENT
FREEZE
OLIVE OIL
CHILLI
RED WINE VINEGAR
GARLIC
ITALIAN
TINNED
BASIL
SIMPLE TOMATO SAUCE
MUSH
TWANG
DON'T CHOP
BALSAMIC VINEGAR
CHILLIES
GRATED PARMESAN
SPICY ARABIATTA
ANCHOVIES
KNOB OF BUTTER
PUTTANESCA
PITTED OLIVES
CAPERS
TUNA
UNTIL CRISP
TOMATO SAUCE WITH GRILLED POLENTA
TOMATO SAUCE WITH TAGLIATELLE, SPINACH AND GOATS CHEESE
SPINACH
PARMESAN
OR RICOTTA
OLIVE OIL
PARMA HAM
SMOKY SPECK
BOIL LIKE THICK PORRIDGE
PARMESAN
ROCKET
WATERCRESS
TOMATO SAUCE WITH FISH, BASIL AND OLIVES
BAKING TRAY
FILLETS
CAPERS
WINE
CHEESE
GOLDEN
BUBBLING
MOZZARELLA
WITH JUMBO PRAWNS
WITH SAUSAGES
PORTABELLO MUSHROOMS
AND TALEGGIO WITH BREAD CRUMBS
GRAVY
ROASTED VEG
SHOULDER
PARSLEY
CHILLI
SLOW COOKED LAMB
LEMON ZEST
HANDFUL OF BEANS
RAGU PASTA
ORANGE ZEST
PARSLEY
SHEPERDS PIE
SHREDDED
PARMESAN
POTATOES
CHUNKY CARDONS
WITH DUMPLINGS
GARLIC
EARTHENWARE DISH
JUICY GOOEY
STEAM
HADDOCK OXTAIL SOUP
BARLEY
POTATO MASHER
CHICKEN STOCK
CREME FRAICHE

Arborele genealogic

Am intitulat acest capitol „Arborele genealogic" fiindcă odată ce stăpâniți la perfecție o rețetă „părinte" cu adevărat bună, puteți crea o sumedenie de rețete „progenituri". Este un capitol dedicat bucătarilor emoționați sau începători și ar trebui să vă dea încrederea necesară pentru a vă spune: „Eu sunt șeful. Sunt stăpân pe situație și diseară o să prepar o cină fantastică, și mâine seară la fel, și în seara următoare la fel...!"

Cu mulți ani în urmă, am lucrat cu un ospătar pe nume Angus, care nu gătea niciodată. Într-o zi, între diverse servicii, îmi dădea o mână de ajutor, alegând frunzele de busuioc cu care urma să fac sos pesto proaspăt. Mă văzuse de câteva ori cum îl preparam și voia să încerce și el, așa că l-am învățat. „Incredibil", a spus. „E atât de ușor, poate să-l facă până și un idiot!"

Pe vremea aceea era Cupa Mondială la fotbal, așa că s-a dus acasă cu toți băieții, ca să bea câteva pahare și să mănânce ceva. Mai târziu mi-a spus că pusese la fiert jumătate de kilogram de paste, tocase busuiocul, apoi adăugase niște semințe de pin și brânză ca să prepare sosul pesto. I-a ieșit foarte ușor și l-a „trântit" în fața colegilor, care au fost (foarte!) impresionați și l-au înfulecat cât ai zice pește. Săptămâni întregi după aceea nu mai conteneau să spună ce bucătar grozav era Angus. Apoi, într-o zi, a venit la mine și mi-a spus că veniseră la el în vizită prietena sa și familia lui. Făcuse un pui fript, o salată verde dreasă cu puțin ulei și oțet, apoi preparase sosul pesto la masă și-l servise alături de pui — părinții lui au rămas cu gura căscată! Nu le venea să creadă ce independent devenise fiul lor și cât de gustoasă era mâncarea!

Prin urmare, acest capitol își propune să vă arate cum puteți să învățați o singură rețetă și apoi s-o folosiți pentru a prepara o serie întreagă de mâncăruri diferite, făcând pe toată lumea să creadă că sunteți cel mai grozav bucătar din lume! Să fii bucătar înseamnă să navighezi printre mâncăruri. Îmi place la nebunie faptul că pot să iau o idee și s-o modific puțin pentru a-mi crea propria rețetă. După ce parcurgeți capitolul de față, veniți cu propriile idei sau moduri de a face lucrurile.

Unele rețete din acest capitol nu au liste de ingrediente, fiindcă am vrut să fie mai degrabă „povestite". În plus, am impresia că uneori este important să citiți întreaga rețetă înainte de a începe, ca să înțelegeți mai bine cum merge treaba. Ingredientele sunt evidențiate în cadrul metodei, astfel încât veți vedea din prima de ce aveți nevoie.

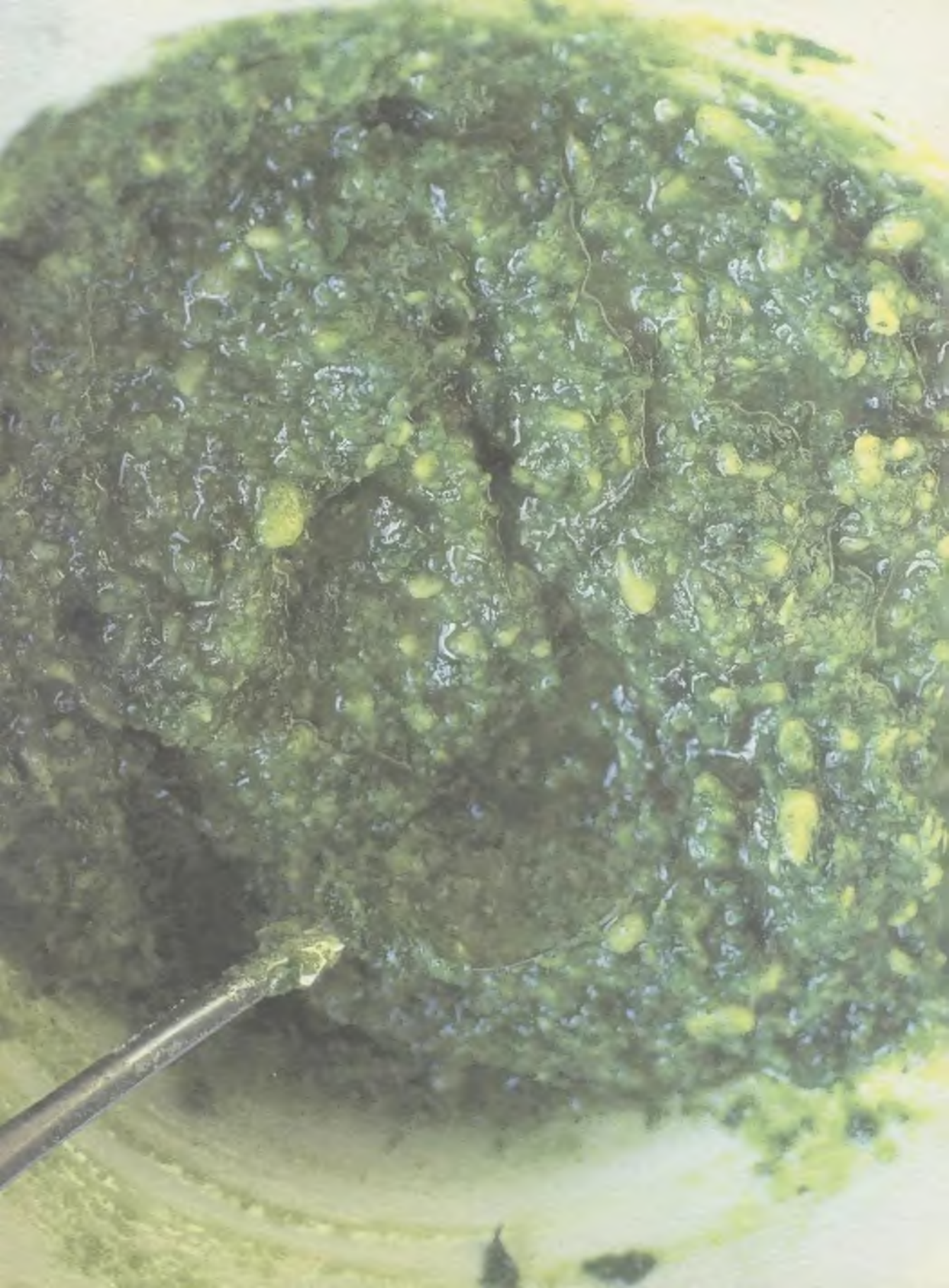
SOS PESTO

Mai întâi vă voi arăta o rețetă ușoară de sos pesto, apoi o să vă dau câteva idei despre cele mai bune întrebuințări ale sale — ca să nu-l serviți tot timpul numai cu paste făinoase. Pentru a prepara sos pesto, puteți investi într-un robot de bucătărie bun, însă puteți folosi și un mojar. Dacă v-a rămas o lamă tocită de la robotul de bucătărie, nu o aruncați; păstrați-o special pentru sosul pesto sau marinate, ca să „stoarceți" aroma din ingrediente în loc să le tocați. Poate vi se pare o idee bună să prăjiți semințele de pin până când se rumenesc, ca să capete o aromă de nuci, dar în sosurile pesto într-adevăr gustoase pe care le-am încercat în Italia semințele erau foarte puțin prăjite, dând mai curând o notă cremoasă decât o aromă de nuci. În mod normal, sosul pesto se prepară cu busuioc verde, dar puteți folosi și busuioc roșu, dacă găsiți — arată bine. Într-o variantă ceva mai americană, se folosesc frunze de rucola în loc de busuioc — au o aromă puternică, interesantă alături de carnea prăjită, dar eu prefer rețeta clasică.

4 PORȚII
½ cățel de usturoi tocat
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
3 mâini bune de busuioc proaspăt, cu frunzele alese și tocate
o mână de semințe de pin, foarte puțin prăjite
o mână bună de parmezan proaspăt ras
ulei de măsline extravirgin
opțional: puțină zeamă de lămâie

Zdrobiți usturoiul cu puțină sare și frunzele de busuioc, într-un mojar sau în robotul de bucătărie. Dacă vreți, puteți pune mai mult usturoi, dar eu mă limitez la o jumătate de cățel. Adăugați semințele de pin și zdrobiți-le și pe acestea. Puneți amestecul într-un castron și adăugați jumătate din parmezan. Amestecați ușor și adăugați ulei de măsline — doar cât să se lege sosul și să capete o consistență cremoasă.

Condimentați după gust, apoi adăugați cea mai mare parte din parmezanul rămas. Mai turnați niște ulei și gustați din nou. Completați cu parmezan sau ulei până când sunteți mulțumit de gust și consistență. La sfârșit puteți adăuga puțină zeamă de lămâie, ca să fie mai acrișor, dar nu e esențial. Încercați și cu și fără, și vedeți care e varianta preferată.



SOS PESTO

Cu pui fript Pentru 4 persoane, luați un **pui** de 2 kg. Fierbeți 2 kg de **cartofi** cu o **lămâie** întreagă, ca să prindă aromă. Scurgeți apa, scoateți lămâia și împungeți-o de câteva ori cu un cuțit, apoi introduceți-o în interiorul puiului. Zdrobiți o mână de **frunze de rozmarin** proaspăt, stropiți-le cu **ulei de măsline** și introduceți-le de asemenea în pui. Coaceți puiul timp de 30 de minute la 220°C, apoi puneți în tavă cartofii fierți și introduceți din nou tava în cuptor pentru o oră, până când puiul este gata și cartofii s-au rumenit. În continuare, mie îmi place să prepar sosul **pesto** la masă — durează doar 4 minute dacă aveți totul pregătit. Dar puteți să-l preparați și în timp ce puiul e în cuptor, după cum preferați. Serviți sosul pesto cu pui și cu niște cartofi bine rumeniți, pâine ciabatta, o salată verde uriașă și niște bere.

Cu scoici Aceasta este o mâncare cremoasă cu scoici, care seamănă puțin cu metoda franțuzească de a servi scoicile cu un sos de usturoi. Când puneți sos pesto cu usturoi într-o supă caldă, va răspândi o aromă uluitoare în întreaga încăpere. Pentru 4 persoane, luați 2 kg de **scoici** frumoase, aruncați cochiliile deschise și curățați-le pe celelalte, dacă e nevoie. Aceasta înseamnă să smulgeți firișoarele care atârnă din cochilii. Luați o cratiță de dimensiune potrivită, încălziți-o, adăugați vreo două linguri de **ulei de măsline** și prăjiți o **ceapă** curățată și tocată mărunt, 3 sau 4 căței de **usturoi** curățați și tocați și un **ardei iute** proaspăt, mic, curățat de semințe și tăiat mărunt. Adăugați scoicile, împreună cu un pahar de **vin alb** și un pahar de **smântână**. Acoperiți cu un capac și fierbeți la foc mic circa 10 minute, până când se deschid cochiliile. Aruncați-le pe cele rămase închise. Adăugați o bucățică de **unt** și scuturați ușor cratița. Scoicile trebuie să se frăgezească. Adăugați puțină **sare și piper negru proaspăt măcinat** — deși s-ar putea să nu fie nevoie de sare — și puțină zeamă de lămâie. Serviți într-un castron mare, cu toată zeama și o mână de **pătrunjel proaspăt** sau de **busuioc**. Deasupra puneți cu lingura **sosul pesto**. Este delicios dacă este servit împreună cu o baghetă caldă.

Cu bruschette Când prietenii au venit la un picnic și beau o bere în așteptarea mâncării, prăjiți câteva felii de pâine **ciabatta**, frecați-le cu un cățel de **usturoi**, apoi puneți deasupra niște **sos pesto** și stropiți-le cu puțin **ulei de măsline**.

Cu pește O mâncare simplă. Luați **un file de pește alb**, cum ar fi cel de **cod**, și frecați-l cu **ulei de măsline**. Condimentați cu **sare și piper negru proaspăt măcinat**, apoi frigeți-l pe grătar sau prăjiți-l în tigaie și serviți-l acoperit cu o lingură mare de **sos pesto**, alături de o salată verde și un pahar de vin alb.

SOS PESTO

Cu salată mixtă de roșii Luați mai multe varietăți de **roșii** — din acelea mici, cât o cireașă, și roșii mari — și tăiați-le pe toate felii. Așezați-le pe un platou, presărați deasupra **frunze de busuioc**, turnați puțin **ulei de măsline**, **sare de mare și piper negru proaspăt măcinat** și o porție bună de **sos pesto**. Puteți chiar să amestecați salata cu niște paste fierbinți — și iese nemaipomenit!

Cu legume prăjite Sunt atâtea combinații de **legume** care merg bine prăjite împreună: **morcovi**, **dovleac**, **păstârnac**, **napi**, **cartofi**, **țelină**, **gulie**, **fenicul** și **ceapă roșie**. Este suficient să le tăiați în bucăți de aceeași mărime și să le prăjiți la un loc, în aceeași tavă, în puțin **ulei de măsline**, **sare de mare și piper negru proaspăt măcinat**, la 190°C, timp de circa 45 de minute, până când devin moi și aurii. Amestecați toate legumele și serviți-le cu un castronel de **sos pesto** — sunt delicioase. Dacă vreți să preparați o cină mai consistentă, puteți să frigeți și o pulpă de miel, dar legumele acestea sunt fantastice oricum, indiferent dacă sunt servite ca aperitiv, ca mâncare vegetariană sau ca garnitură la carne sau pește.

Cu kebab de legume Acest kebab se prepară minunat pe un grătar în aer liber, dar se face la fel de simplu și sub grătarul din cuptor. Luați mai multe feluri de legume — **vinete**, **ciuperci**, **ardei**, **ceapă roșie** și **dovlecei**. Tăiați-le în bucăți cam de aceeași dimensiune și înfigeți-le pe niște frigărui sau tulpini de rozmarin. Stropiți-le cu **ulei de măsline**, condimentați cu **sare de mare și piper negru proaspăt măcinat** și frigeți-le timp de 5-10 minute, până când se înmoaie și se rumenesc frumos. Serviți-le cu **sos pesto**.

Cu mozzarella Luați o bucată frumoasă de **mozzarella de bivoliță**, zdrobiți-o și serviți-o cu **sos pesto** — e un aperitiv grozav. E delicioasă servită cu ardei copți, pâine ciabatta și busuioc sau frunze de rucola.

SOS DE ROȘII SIMPLU

Am convingerea că sosul de roșii simplu este foarte bun, dar trebuie preparat așa cum se cuvine. Calitatea roșiilor din conservă este importantă, iar singurul mod de a vedea care este diferența dintre cele bune și cele excelente este să încercați câteva sortimente. De curând am descoperit o marcă italiană pe nume La Fiammante. Fiecare conservă conține o frunză de busuioc pentru aromă, iar roșiile au un gust nemaipomenit. Mi se pare mai economic să fac din când în când o cantitate mai mare de sos de roșii, pe care o împart în pungi de plastic și le pun în congelator (unde se pot păstra circa două luni) sau o păstrez în frigider timp de o săptămână.

Mai întâi tocați 2 sau 3 căței de **usturoi** și prăjiți-i ușor în **ulei de măsline**, fie cu niște **rămurele de busuioc** tocate, fie cu niște **oregano uscat** și un **ardei iute roșu** proaspăt. Faceți o împunsătură în ardei ca să nu explodeze în timpul prăjirii. Va da sosului un gust picant. Adăugați **două conserve de roșii** lunguiețe — încercați să găsiți cea mai bună marcă italiană — lăsând roșiile întregi. Semințele pot fi puțin amare, deci dacă tăiați roșiile de la început sosul nu va fi atât de dulce cum ar trebui. Condimentați ușor cu **sare de mare și piper negru proaspăt măcinat**, apoi fierbeți la foc mic 30 de minute. Scoateți ardeiul iute.

Zdrobiți roșiile cu o furculiță, mai puneți sare și piper, dacă e nevoie, și adăugați o linguriță de **oțet de vin roșu**, pentru ca sosul să fie puțin acrișor. Acum ar trebui să fie perfect! Și puteți folosi acest sos în atâtea moduri...

SOSURI PENTRU PASTE

- Pentru un sos arrabiatta picant, începeți prepararea lui prin adăugarea mai multor **ardei iuți** proaspeți la sosul de tomate. După ce a clocotit ușor timp de 15-20 de minute, scoateți ardeii, tocați-i și condimentați cu ei sosul după preferință. Aceasta este una dintre variantele mele favorite.
- Iată acum o variantă care place la toată lumea: luați sosul de pe foc când e gata și adăugați o mână bună de **busuioc** proaspăt, rupt bucățele, niște **oțet balsamic**, un cub de **unt** și o mână de **parmezan** ras. Este fantastic cu paste precum rigatoni sau tagliatelle, cu carne sau pește la grătar.
- Ca să faceți paste puttanesca, fierbeți sosul la foc mic cu o mână de **măsline** curățate de sâmburi și zdrobite, două bucăți de **anșoa** și o mână de **capere**. O variantă este să adăugați la sfârșit **o conservă de ton** fărâmițat.

SOS DE ROȘII

Cu tagliatelle, spanac și brânză de capră Odată ce am preparat varianta de bază, iată metoda mea preferată de a combina **sosul de roșii** cu pastele. Mențineți-l la foc mic într-o cratiță mare, în timp ce fierbeți niște **paste tagliatelle** în apă clocotită și sărată, conform instrucțiunilor de pe pachet. Chiar înainte ca pastele să fie gata, adăugați în sosul de roșii o mână bună de **spanac** și asezonați cu sare și piper. Scurgeți pastele într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa în care au fiert. Apoi amestecați-le cu puțin **ulei de măsline** și o parte din apa de la fiert; turnați deasupra sosul de roșii și spanac. Amestecați din nou. Puneți pastele în farfurii, presărați cu **parmezan** ras și cu **brânză de capră** fărâmițată. Puteți folosi și brânză **feta** sau **urdă** — vă va plăcea la nebunie.

Cu mămăligă la grătar Puteți folosi sosul de roșii ca pe un ketchup de clasă, servit cu pui sau pește alb la grătar. Sau chiar cu mămăligă — iată o rețetă simplă. Fierbeți **mălaiul** conform instrucțiunilor de pe pachet, amestecând tot timpul, până când capătă o consistență groasă. Condimentați cu **sare de mare și piper negru proaspăt măcinat**, adăugați o bucățică de **unt** și niște **parmezan ras**, apoi răsturnați mămăliga într-o tavă unsă cu ulei, într-un strat de circa 2,5 cm grosime. Lăsați-o să se răcească puțin și să se întărească — între 1 și 2 ore — apoi țineți-o sub grătar până când devine crocantă. Serviți-o cu **sos de roșii** și cu un buchețel de **creson** sau **rucola** înfășurat într-o felie de **șuncă afumată**. Radeți deasupra niște parmezan și stropiți cu puțin **ulei de măsline**.

SOS DE ROȘII

Cu pește, măsline și busuioc Turnați **sosul de roșii** încălzit într-o tavă mică pentru cuptor și așezați deasupra câteva **fileuri de pește**. Dacă preferați să folosiți piept de pui, mai întâi rumeniți-l în puțin ulei. Adăugați niște **măsline** curățate de sâmburi, **capere și frunze de busuioc** și, dacă aveți la îndemână, câteva bucățele de brânză **mozzarella**; introduceți tava în cuptorul încins la 220°C pentru circa 15 minute, până când se coace peștele. Pieptul de pui e gata în 20 de minute.

Cu ciuperci Portabello și brânză taleggio Turnați **sosul de roșii** încălzit într-o tavă mică pentru cuptor și așezați deasupra niște **ciuperci portabello** sau de câmp, cu codițele în sus. Acoperiți cu câteva felii de **taleggio** — o brânză care e delicioasă când se topește și merge de minune cu ciupercile — și presărați deasupra **frunzulițe de cimbru**. Puteți chiar să presărați și **pesmet** stropit cu **ulei de măsline**. Coaceți în cuptorul încins la 220°C timp de 15-20 de minute.

Cu cârnați Turnați **sosul de roșii** încălzit într-o tavă pentru cuptor sau un vas rezistent la căldură. Luați niște **cârnați** buni și prăjiți-i în puțin **ulei de măsline**, apoi puneți-i peste sos și introduceți în cuptorul încins la 220°C pentru circa 30 de minute sau până când cârnații devin rumeni și crocanți. Cârnații trebuie să fie moi și zemoși în partea de jos, dar crocanți deasupra. La acestea puteți să adăugați o **conservă de fasole cannellini, pestriță sau albă, o conservă de năut**, ori feliuțe de **bacon afumat** — e tare bun!

Cu crevete marinate uriașe Cumpărați câteva mâini de **crevete uriașe crude** și rugați-l pe vânzător să le scoată cochiliile. Când ajungeți acasă, tot ce vă mai rămâne de făcut este să le crestați pe spate cu un cuțit, pentru a îndepărta vinișoara neagră. Apoi stoarceți deasupra niște **zeamă de lămâie**, puneți **ulei de măsline**, **frunze de pătrunjel** tocate și **ardei iute** proaspăt, tocat; lăsați crevetele să se marineze între 5 minute și o oră. Puneți **sosul de roșii** într-o cratiță, adăugați crevetele și sosul de la marinată. Acoperiți și fierbeți la foc mic pe aragaz sau puneți cratița în cuptor pentru numai 5 minute, la 220°C. Serviți cu pâine ciabatta prăjită și cu o sticlă de vin alb — e un aperitiv excelent. La crevete puteți chiar să adăugați o mână de scoici, sau să serviți sosul cu un rac tăiat în două. Toate variantele sunt bune.

COASTE DE MIEL LA FOC MIC CU LEGUME PRĂJITE

Această rețetă am făcut-o pentru prima oară ca o alternativă la pulpa de miel la cuptor. Voiam să fac economie de timp și să prepar propriul meu sos, așa că am transformat-o într-o friptură la cratiță, adăugând legume și vin. După mine, coastele de miel reprezintă de departe cea mai bună parte — mai gustoase decât pulpele și mult mai economice. Am încercat diverse variante și am găsit niște idei fantastice...

6-8 PORȚII
2,25 kg coaste de miel
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o căpățână de usturoi
o mână de rozmarin proaspăt
2 cepe roșii, curățate și tăiate sferturi
3 morcovi, curățați și tăiați mai mare
2 tulpini de țelină tăiate bucățele
1 fir mare de praz sau 2-3 fire mici, curățate și tăiate bucățele
o mână de roșii coapte, tăiate jumătăți
2 foi de dafin
o mână de ramuri de cimbru proaspăt
2 conserve de roșii lunguiețe, a câte 400 g
o sticlă de vin roșu

Încingeți cuptorul la 200°C. Frecați carnea de miel cu ulei, sare de mare și piper negru proaspăt măcinat și puneți-o într-o tavă pentru cuptor. Cu un cuțit ascuțit, faceți mici incizii peste tot, în care introduceți frunze de rozmarin și sferturi de căței de usturoi. Astfel carnea va căpăta o aromă nemaipomenită. Adăugați în tavă restul de căței de usturoi, morcovii, țelina, prazul și roșiile proaspete, apoi strecurați sub carne verdețurile rămase. Turnați deasupra roșiile din conservă, apoi vinul. Acoperiți tava cu un strat dublu de folie de aluminiu și introduceți-o în cuptor. Micșorați temperatura la 170°C și coaceți timp de 3½ – 4 ore, sau până când carnea de miel devine moale, lucioasă și se desface ușor. Scoateți cu atenție oasele și extrageți tulpinile de verdețuri. Zdrobiți căței de usturoi peste carne. Fărâmițați carnea și asezonați cu condimente.

MIEL LA FOC MIC

Paste cu ragoût Dacă folosiți miel preparat după rețeta anterioară, obțineți un fel de mâncare mult mai asemănător cu ragoût decât dacă puneți carne tocată. Garantez că vă va plăcea. Dacă aveți niște coajă de **portocală**, **pătrunjel** tocat și un cățel de **usturoi** curățat și mărunțit, amestecați-le și puneți-le peste paste chiar înainte de servire — mâncarea va avea o aromă incredibilă. Fierbeți **spaghetele** sau **tăițeii** — 450 g pentru 4 persoane — în apă clocotită și sărată, conform instrucțiunilor de pe pachet, apoi scurgeți-le într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa în care au fiert. Amestecați carnea de miel fărâmițată cu pastele și adăugați o mână bună de **parmezan** ras. Serviți în boluri mari.

Cu găluște ca la mama acasă Această rețetă este foarte simplă, fiindcă tot ce aveți de făcut este să combinați următoarele ingrediente într-un bol: 225 g **făină** care crește singură, 115 g **untură** sau **unt**, o mână de **rozmarin**, **cimbru** sau **pătrunjel** proaspăt, tocat, 30 g **brânză Cedar** sau **șvaițer ras**, și ½ linguriță **sare**. Adăugați treptat 140 ml **apă** rece și amestecați până când aluatul se leagă. Apoi împărțiți aluatul în 8 părți și modelați găluște de mărime potrivită. După ce **carnea de miel** a fost gătită și fărâmițată, puneți-o într-o cratiță și încălziți-o ușor — puteți adăuga puțină apă pentru a subția sosul. Așezați găluștele peste carne (sau dedesubt, dacă preferați — astfel vor ieși mai brune și lucioase); apoi, dacă folosiți o cratiță rezistentă la căldură, introduceți-o în cuptor pentru 40 de minute, la 190°C, acoperită în primele 25 de minute. Sau acoperiți-o bine cu un capac și țineți-o pe aragaz timp de o oră, lăsând găluștele să fiarbă în abur. În ambele variante, găluștele se vor îmbiba cu sucurile cărnii; carnea va fi gustoasă, iar gălușca zemoasă!

Plăcintă ciobănească După ce ați gătit și ați tăiat bucăți **carnea de miel**, puneți-o într-o cratiță sau într-un vas de lut, într-un strat gros de circa 2,5 cm. Acoperiți-o cu **piure de cartofi**, adăugați o rămurică de **rozmarin** și coaceți-o în cuptorul încins la 200°C, timp de 35 de minute, până când capătă o culoare aurie.

FRUCTE ÎNĂBUȘITE

Știu la ce vă gândiți... fructe înăbușite = compotul de la cantină = nu mă prea entuziasmează. Dar eu vreau să vă tac să vă răzgândiți; fierberea fructelor în puțină apă este o metodă fantastică de a schimba modul în care le percepeți aroma. Când sunt înăbușite cu puțin zahăr și apă (sau poate niște alcool, precum vin, porto, coniac, rom sau sherry), dar și alte condimente sau arome, orice fel de fructe capătă o savoare cu totul nouă. V-ați întrebat vreodată de unde sunt inspirate combinațiile de arome ale unor băuturi ca dr. Pepper și Vimto? Ei bine, secretul stă în fructele înăbușite, fiindcă zeama poate căpăta cele mai uluitoare arome și, în plus, este foarte sănătoasă! Încercați să folosiți un baton de scorțișoară sau migdale cu caise și piersici, câteva cuișoare cu mere și pere, amestec de 5 arome (condiment asiatic constând din scorțișoară, cuișoare, anason, fenicul și piper Szechuan) cu prune, vaniile și coajă de portocale cu revent (aveți la dispoziție și coajă de lămâie și ghimbir!). Faceți tot posibilul ca fructele să-și păstreze cât mai mult forma și culoarea, altfel veți obține un fel de gem lichid.

Eu folosesc în mod regulat toate fructele următoare — firește, în funcție de sezon: revent, piersici, pere, căpșune, prune, mere, cireșe, smochine, agrișe, mure și afine. Parcă desertul „fructe înăbușite" începe să sune mai sexy, nu? În plus, e o mâncare foarte ieftină și cu numeroase variațiuni, după cum veți vedea. Spre seară puteți găsi în piață lăzi cu fructe puțin prea coapte la un preț foarte bun

8 PORȚII

1 baton de vanilie, rupt în jumătate și curățat de semințe
250 g zahar tos
opțional: cuișoare
opțional: ½ baton de scorțișoara
o steluță de anason
coaja de la ½ portocală
2 pere curățate și tăiate în opt
4 piersici tăiate pe jumătate
4 prune tăiate pe jumătate
500 g revent
o mână de căpșune curățate de codițe
o mână de mure
opțional: o mână mică de busuioc sau mentă, curățate

Desfaceți pe lungime batonul de vanilie și scoateți semințele, răzuind cu un cuțit în interiorul fiecărei jumătăți. Într-o oală înaltă, puneți zahărul și 250 ml apă. Puneți oala pe foc și, când apa începe să se încălzească, adăugați batonul de vanilie și semințele, cuișoarele, batonul de scorțișoară, steluța de anason și coaja de portocală. Lăsați să fiarbă și mențineți până când lichidul se limpezește, apoi scoateți cuișoarele, scorțișoara și anasonul. Micșorați flacăra și puneți în oală fructele mai tari — în acest caz, perele și piersicile, urmate peste câteva minute de prune și revent. Fierbeți la foc mic 5-6 minute, până când se înmoaie fructele. Cu două minute înainte de a termina, adăugați căpșunele și murele. Lăsați fructele să stea în sirop pentru a se întrepătrunde toate aromele. Dacă am de gând să servesc fuctele ca atare, cu siropul aromat și cu înghețată, prefer să nu le fierb prea tare, ca să rămână proaspete, ușoare și colorate. Dar dacă vreau pulpa fructelor, scot capacul și le fierb în continuare, amestecând cât mai des. La sfârșit, nu uitați să scoateți coaja și sâmburii din piersici și prune.

Repartizați fructele în boluri, turnați deasupra cu lingura siropul fierbinte și presărați frunze de busuioc sau mentă, dacă aveți la îndemână. Serviți cu frișcă.

FRUCTE ÎNĂBUȘITE

Prăjitură Dacă vreți să faceți cu **fructele înăbușite** o prăjitură pentru 4 persoane, puneți-le în 4 vase rezistente la căldură. Așezați deasupra un aluat preparat astfel: amestecați bine 225 g **făină simplă**, 100 g **unt**, 100 g **zahăr** și un praf de **sare**. Coaceți în cuptorul încins la 180°C timp de 15-20 de minute, până când aluatul este rumenit, iar zeama fructelor clocotește de jur-împrejur. Dacă vreți, puteți face o prăjitură mai mare.

Syllabub Acest fel de mâncare datează din secolul al XVI-lea și este un desert rece delicios. Se prepară cu frișcă și poate fi aromat cu zahăr, vin sau zeamă de lămâie. Și fructele înăbușite pot da o aromă perfectă. Pentru 4 persoane, tot ce aveți de făcut este să bateți 500 ml de **frișcă**; când se îngroașă, turnați deasupra **fructele înăbușite**, transformate în piure, și amestecați. Serviți în pahare sau boluri individuale, cu puțină **coajă de portocală** deasupra.

Pe pâine prăjită Fructele înăbușite sunt delicioase cu pâine prăjită, deși s-ar putea să sune puțin cam ciudat! Pentru a prepara acest desert simplu, este suficient să ungeți cu **unt** câteva felii de **pâine prăjită**, să le acoperiți cu **fructele înăbușite**, să presărați deasupra niște **urdă** sau **brânză de capră** și apoi niște **miere**.

Pachețele cu fructe Foile de plăcintă sunt foarte bune. Cumpărați un pachet cu **foi de plăcintă**; țineți teancul de foi sub un șervet umed în timp ce lucrați câte două foi odată. Luați două foi și ungeți-le cu **unt** topit, apoi lipiți-le între ele. Decupați-le sub forma unui pătrat de 20 × 20 cm și așezați în mijlocul acestuia 2 linguri de **fructe înăbușite**. Puneți deasupra puțină **urdă** sfărâmată și presărați niște **zahăr nerafinat**, apoi ridicați marginile aluatului și lipiți-le, formând un fel de pachețel. Ungeți-l deasupra cu unt topit și așezați-l într-o tavă pentru cuptor. Repetați procedura cu restul foilor de plăcintă și fructelor înăbușite. Coaceți în cuptorul încins la 170°C timp de 15-20 de minute, până devin crocante și aurii.

Cu iaurt Fructele înăbușite sunt foarte gustoase și cu o lingură de **iaurt** natural, puțină **miere** și niște **fulgi de ovăz**. Sunt grozave la micul dejun.

ALUAT FRANȚUZESC

Aluatul franțuzesc gata preparat, congelat, se găsește cam peste tot. Spre deosebire de aluatul fraged, care e relativ ușor de făcut, să faci aluat franțuzesc acasă poate fi o adevărată provocare, în afară de cazul în care aveți foarte mult timp la dispoziție. Prin urmare, eu vă sfătuiesc să-l cumpărați — și să căutați aluat preparat cu unt. Pentru aceia care nu sunt siguri că au înțeles despre ce vorbesc, aluatul franțuzesc este un tip de aluat la care se adaugă unt, apoi se rulează și se împăturește în multe straturi, iar la coacere se desface în multe foi — de unde și denumirea franțuzească *millefeuille* (adică „o mie de foi", fiindcă exact așa arată). Când e bine crescut, foitajul arată grozav și este fantastic de crocant. E nemaipomenit pentru deserturi, plăcinte și alte mâncăruri de acest gen. Iată câteva idei...

Sărățele cu parmezan Una dintre cele mai rapide și mai ușoare metode de a folosi aluatul franțuzesc este să faceți din el niște bețișoare răsucite care se pot servi ca gustări, cu salată sau cu băuturi la o petrecere. Puteți să le preparați și apoi să le congelați (fără să le coaceți) pentru eventualitatea în care aveți musafiri neașteptați. Întindeți **aluatul franțuzesc** într-un strat de circa 25 cm lățime și circa 0,5 cm grosime. Ungeți suprafața cu puțin **ou** bătut. Presărați deasupra puțină **boia** (puteți încerca și semințe de mac, de susan sau semințe de fenicul zdrobite) și tăiați aluatul în benzi de 2 cm lățime. Apoi tot ce aveți de făcut este să răsuciți fiecare bandă de 4-5 ori (vezi imaginea de la pagina 57). Acum puteți să le congelați sau să le coaceți imediat. Puneți-le într-o tavă pentru cuptor, apropiate unele de altele, radeți deasupra niște **parmezan** și coaceți-le la 220°C timp de 8-10 minute, până când devin crocante și aurii.

Tartă rapidă cu mere și gem Întindeți **aluatul franțuzesc** pe o suprafață presărată cu puțină făină, până obțineți un strat de doar 0,5 cm grosime. Apoi luați o farfurie cu diametrul de 18 cm. Folosind-o drept șablon, așezați-o peste foaia de aluat și tăiați circa 8 cercuri. Curățați de coajă niște **mere** sau **pere**, tăiați-le în sferturi, îndepărtați mijlocul și apoi tăiați-le felii subțiri. Puneți-le imediat într-un castron, cu suficient **zahăr** ca să le acopere, și vreo două linguri de **suc de portocale** proaspăt stors. Astfel zahărul va deveni siropos și se va lipi de fructe. Apoi nu mai rămâne decât să puneți câte o lingură de **gem** în mijlocul fiecărui cerc de aluat franțuzesc și să întindeți feliile de fructe deasupra. Îndoiți marginile către interior, presărați deasupra puțin **cimbru** și coaceți în cuptorul încins la 220°C până când fructele s-au înmuiat și aluatul este auriu și crocant. Serviți cu smântână sau înghețată. Și în acest caz, puteți congela tartele (necoapte) pentru a le avea la îndemână la nevoie. Le puteți pune la copt direct din congelator, în cuptorul încins la 220°C, până când se rumenesc.

Mini-calzone cu șuncă, mozzarella și roșii Formați din **aluatul franțuzesc** 8 cercuri de 18 cm diametru, ca în metoda anterioară. Pe jumătatea fiecărui cerc așezați o felie de **șuncă**, urmată de o bucățică de **mozzarella**. Deasupra stoarceți o **roșie „cherry"**, adăugați câteva frunze de **busuioc** și condimentați cu **sare de mare și piper negru proaspăt măcinat**. Înfășurați felia de șuncă în jurul umpluturii, pentru a o fixa, apoi ungeți cu ou marginile aluatului și împăturiți cercurile în jumătate, formând un fel de „pachețele". Uniți marginile ca să nu iasă umplutura și coaceți la 220°C, până când pachețelele devin aurii și crocante.

Rulouri cu cârnați E mare păcat faptul că în ultimii ani rulourile cu cârnați au ajuns să fie considerate junk-food. Puteți prepara niște rulouri foarte gustoase folosind aluat franțuzesc. Cumpărați niște **cârnați** buni — cârnații Cumberland sunt grozavi — desfaceți-i și înlăturați pielița. Puneți carnea într-un castron și adăugați o mână de **ierburi proaspete**, tocate mai mare (rozmarin, salvie, cimbru). Apoi adăugați una sau două dintre următoarele ingrediente: **coajă de portocală** sau de **lămâie**, câteva **castane**, un **măr** sau o **pară** mică, tocată și amestecați totul; astfel carnea de cârnați va avea o aromă fantastică. Apoi tot ce mai aveți de făcut este să întindeți aluatul franțuzesc într-un strat cu lățimea de 20 cm și grosimea de numai 0,5 cm, presărând **făină** după nevoie. Tăiați stratul de aluat în jumătate, obținând două benzi de 10 cm lățime. Apoi luați umplutura de cârnați și împărțiți-o în două. Întindeți fiecare cantitate de tocătură în formă de cârnat și așezați-o pe câte o bandă de aluat. Ungeți aluatul cu **ou**, rulați-l, apoi apăsați-l cu spatele unei furculițe ca să fie bine înfășurat. Ungeți cu ou rulourile și, dacă doriți, tăiați-le în bucăți mai mici. Coaceți la 220°C până când sunt aurii, crocante și bine crescute. Puteți congela rulourile necoapte; când aveți nevoie de ele, pur și simplu le scoateți din congelator și le coaceți la 220°C până când se rumenesc. Se pot servi cu murături, brânză Cedar și o salată de rucola.

5 MINUTE WONDERS

1
2
3
4
5

MINUNI ÎN 5 MINUTE

Aproape toți cei pe care-i știu, inclusiv eu, se întorc acasă seara târziu, epuizați, de câteva ori pe săptămână. Știați că acum 15 ani prepararea unei mese pentru familie dura, în medie, o oră, iar acum durează maximum 13 minute? (Iar asta înseamnă probabil să-ți încălzești mâncarea la cuptorul cu microunde în timp ce îți faci un ceai.)

Prin urmare, cred că orice persoană care dă o raită printr-un supermarket în drum spre casă ar avea nevoie de puțină inspirație pentru o mâncare pe care s-o poată prepara rapid, imediat ce intră pe ușă. Ținând cont de acest lucru, în toate rețetele următoare se folosesc ingrediente pe care le găsiți la orice piață sau supermarket. De asemenea, m-am hotărât să cronometrez cât durează prepararea fiecărui fel de mâncare, ceea ce a fost tare amuzant! Am încercat să lucrez suficient de încet ca să ajung la un timp realist pentru pregătire și gătitul propriu-zis. Rezultatele sunt destul de interesante, mai ales dacă ne gândim că, la unele rețete, între momentul în care punem cratița pe foc și cel în care servim mâncarea la masă se scurg doar 3 minute! (Este vorba de timpul obținut de mine — dumneavoastră s-ar putea să aveți nevoie de 5 sau 10 minute!) Și niciodată n-am dat-o în bară — toate mâncărurile aveau un miros și un gust nemaipomenit. La fiecare rețetă este trecut timpul de care am avut eu nevoie ca s-o prepar; cine știe, poate că în unele cazuri veți fi mai rapizi!

Dacă sunteți genul de persoană care consideră că n-are timp să gătească, sau dacă intrați în criză de timp (i se întâmplă oricui), acest capitol se poate dovedi foarte util. Știți cum e: alergați încoace și-ncolo, sunteți ocupat, se face tot mai târziu, iar în drum spre casă treceți în viteză pe la magazin, aruncând în coș un piept de pui sau niște somon și ceva legume.

Dacă gătitul nu vi se pare o activitate prea relaxantă, sper că aceste rețete vă vor amuza, vă vor face să vă simțiți bine și vă vor ajuta să preparați o cină gustoasă. Vreau să vă dovedesc faptul că n-aveți nevoie de ore întregi ca să inventați cine știe ce mâncare miraculoasă.

O ultimă remarcă... în toate rețetele din acest capitol, principala metodă de gătit este prăjitul în tigaie — mie îmi place foarte mult, fiindcă totul merge foarte repede. Dar va trebui să vă procurați o tigaie mare, anti-aderentă — o să vă facă viața mult mai ușoară!

SOMON ȘI CUȘCUȘ (5 min 48 s)

O PORȚIE • 100 g cușcuș • 200 g file de somon cu piele, curățat de solzi și de oase • ulei de măsline extravirgin • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • un dovlecel mic, tăiat bastonașe • o mână mica de vârfuri de sparangnel • un ardei iute roșu, curățat de semințe și tocat mărunt • 2 roșii coapte, tocate mai mare • zeama de la ½ lămâie • o mână mică de coriandru proaspăt, tocat mai mare • o lingură de smântână

Puneți cușcușul intr-un castron, apoi turnați deasupra apă clocotită cât să-i acopere. Lăsați-i deoparte pentru 3 minute, ca să absoarbă apa. Tăiați somonul pe lățime, în fâșii de grosimea unui deget, stropiți-le cu ulei de măsline și condimentați-le cu sare și piper. Încălziți o tigaie mică anti-aderentă și puneți în ea fâșiile de somon. Deasupra așezați dovlecelul, vârfurile de sparanghel și ardeiul iute; prăjiți totul timp de 2 minute, întorcând feliile de somon după 1 minut. Amestecați cu cușcușul roșiile, zeama de lămâie, 4 linguri de ulei de măsline și coriandrul; condimentați după gust. Scoateți fâșiile de somon pe o farfurie și adăugați cușcușul la legumele rămase în tigaie. Amestecați-ie, apoi puneți la loc peștele, acoperiți și puneți din nou tigaia la foc mare timp de 1 minut. La servire, puneți totul pe o farfurie și decorați cu smântână. Rapid și gustos!

SALATĂ FIERBINTE DE TON (4 min 5 s)

O PORȚIE • un file de ton de 2 cm grosime (200 g) • ulei de măsline extravirgin • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 3 roșii coapte, tăiate sferturi • zeama de la ½ lămâie • o mana de crutoane • o mână de frunze de busuioc proaspăt • 2 linguri de smântână

Încingeți o tigaie. Frecați tonul cu puțin ulei, condimentați-l și prăjiți-l câte un 1 minut pe fiecare parte (astfel încât să fie foarte puțin copt). În acest timp, prăjiți și pâinea până se rumenește. Într-un castron, amestecați roșiile, crutoanele crocante și 10 frunze de busuioc, adăugați puțin ulei de măsline și jumătate din zeama de lămâie. Condimentați și puneți pe o farfurie. Zdrobiți busuiocul rămas într-un mojar și amestecați-l cu smântâna. Condimentați cu sare, piper și zeamă de lămâie. Puneți fileul de ton lângă salată și acoperiți-l cu sos.

FILE DE PEȘTE CU PARMEZAN, SALATĂ DE AVOCADO ȘI CRESON (4 min 58 s)

O PORȚIE • 2 linguri de făină • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • 170 g file de pește, fără piele • un ou bătut • 50 g parmezan ras • ulei de măsline • ½ ardei iute roșu, proaspăt, curățat de semințe și tocat mărunt • un avocado copt, curățat și tăiat felii pe lungime • o legătură de creson • o lingură ulei de măsline extravirgin • zeama de la ½ lămâie

Încingeți o tigaie. Condimentați făina cu sare și piper. Dați fileurile de pește prin făină, apoi cufundați-le în oul bătut și dați-le prin parmezan ras, având grijă să fie acoperite uniform. Puneți în tigaie puțin ulei de măsline și prăjiți fileurile de pește câte 2 minute pe fiecare parte, până când se rumenesc ușor. Adăugați ardeiul iute. Amestecați feliile de avocado și cresonul cu uleiul de măsline extravirgin și zeama de lămâie; puneți salata în farfurie, alături de pește.

OMLETĂ CU CHORIZO ȘI ROȘII (4 min 58 s)

O PORȚIE • ulei de măsline extravirgin • un cârnat chorizo spaniol mic, tăiat felii mai groase • o roșie coaptă, curățată de semințe și tăiată felii • 2 rămurele de maghiran sau pătrunjel proaspăt, curățate și tocate • 3 ouă • ½ ardei iute roșu, tăiat felii • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • o ceapă verde, tăiată felii subțiri

Încălziți puțin ulei de măsline extravirgin într-o tigaie mică, apoi adăugați cârnatul chorizo și prăjiți-l timp de 1 minut, după care adăugați roșia și maghiranul sau pătrunjelul. Bateți ouăle într-un castronel, adăugați ardeiul iute, condimentați cu sare și piper; turnați amestecul în tigaia cu chorizo și roșia. Cu o furculiță, bateți puțin ouăle din tigaie, apoi adăugați ceapa verde. Țineți tigaia pe foc până când ouăle se încheagă. Această omletă este delicioasă servită cu salată rucola și puțin ulei de măsline.

PUI CU GHIMBIR ȘI TĂIȚEI (4 min 41 s)

O PORȚIE • 100 g tăiței cu ou uscați • 2 linguri ulei • un piept de pui, tăiat fâșii de 2,5 cm lățime • o bucată de ghimbir proaspăt, de grosimea unui deget, curățat și tăiat felii subțiri • un ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și tăiat felii subțiri • o linguriță condiment mixt de cinci arome • 3 cepe verzi, tăiate felii subțiri • puțin sos de soia • o lingură miere • o mână mică de coriandru proaspăt, tocat mai mare • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • ½ lămâie

Puneți tăițeii într-o oală cu apă clocotită și fierbeți-i conform instrucțiunilor de pe pachet — ar trebui să fie gata în doar 2 minute. În acest timp, încingeți o tigaie, adăugați uleiul și lăsați-l să se încălzească. Apoi adăugați fâșiile de pui, ghimbirul și ardeiul iute. Amestecați și adăugați condimentul mixt de cinci arome. După ce puiul s-a rumenit, adăugați ceapa verde, sosul de soia și mierea. Scurgeți tăițeii într-o strecurătoare, apoi amestecați-i cu puiul și adăugați coriandrul. Condimentați după gust și serviți imediat, cu puțină zeamă de lămâie pe deasupra.

MUȘCHI DE VITĂ CU SALATĂ PAK CHOI, CIUPERCI ȘI TĂIȚEI (5 min 12 s)

O PORȚIE • 100 g tăiței subțiri de orez • 100 g mușchi de vită • ulei de măsline • o linguriță chimen măcinat • sare de mare • ½ ceapă roșie, tăiată felii subțiri • o bucată de ghimbir proaspăt, de grosimea unui deget, curățat și tăiat felii subțiri • un ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și tăiat felii subțiri • o mână mică de ciuperci shitake (ciuperci de lemn folosite mult în bucătăria asiatică) și ciuperci din genul Pleurotus (păstrăvi de fag), curățate și rupte bucățele • 200 ml supă de pui • o căpățână pak choi (salată chinezească), tăiată sferturi

Puneți apă la fiert și adăugați tăieții atunci când începe să clocotească, conform instrucțiunilor de pe pachet. În acest timp, frecați carnea de vită cu ulei de măsline, presărați-o cu chimen și cu puțină sare. Puneți-o într-o tigaie foarte încinsă și prăjiți-o pe toate părțile. Adăugați ceapa, ghimbirul și ardeiul iute; prăjiți totul timp de două minute, apoi adăugați ciupercile, supa de pui și salata pak choi. Scurgeți tăițeii și adăugați-i în tigaie. Amestecați și asezonați cu sare și piper după gust. Tăiați carnea felii; serviți tăițeii și salata pak choi într-un castron, cu feliile de carne deasupra. Turnați peste carne sosul din tigaie.

RULOU DIN MUȘCHI DE VITĂ CU BOIA (5 min 45 s)

O PORȚIE • o bucată mușchi de vită, fără grăsime • ulei de măsline extravirgin • o linguriță boia afumată • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • o mână de frunze rucola • 2 roșii coapte, tocate mai mare • zeama de la o lămâie • 2 foi de tortilla • o legătură de creson • 2 linguri humus (pastă de năut) • o lingură smântână

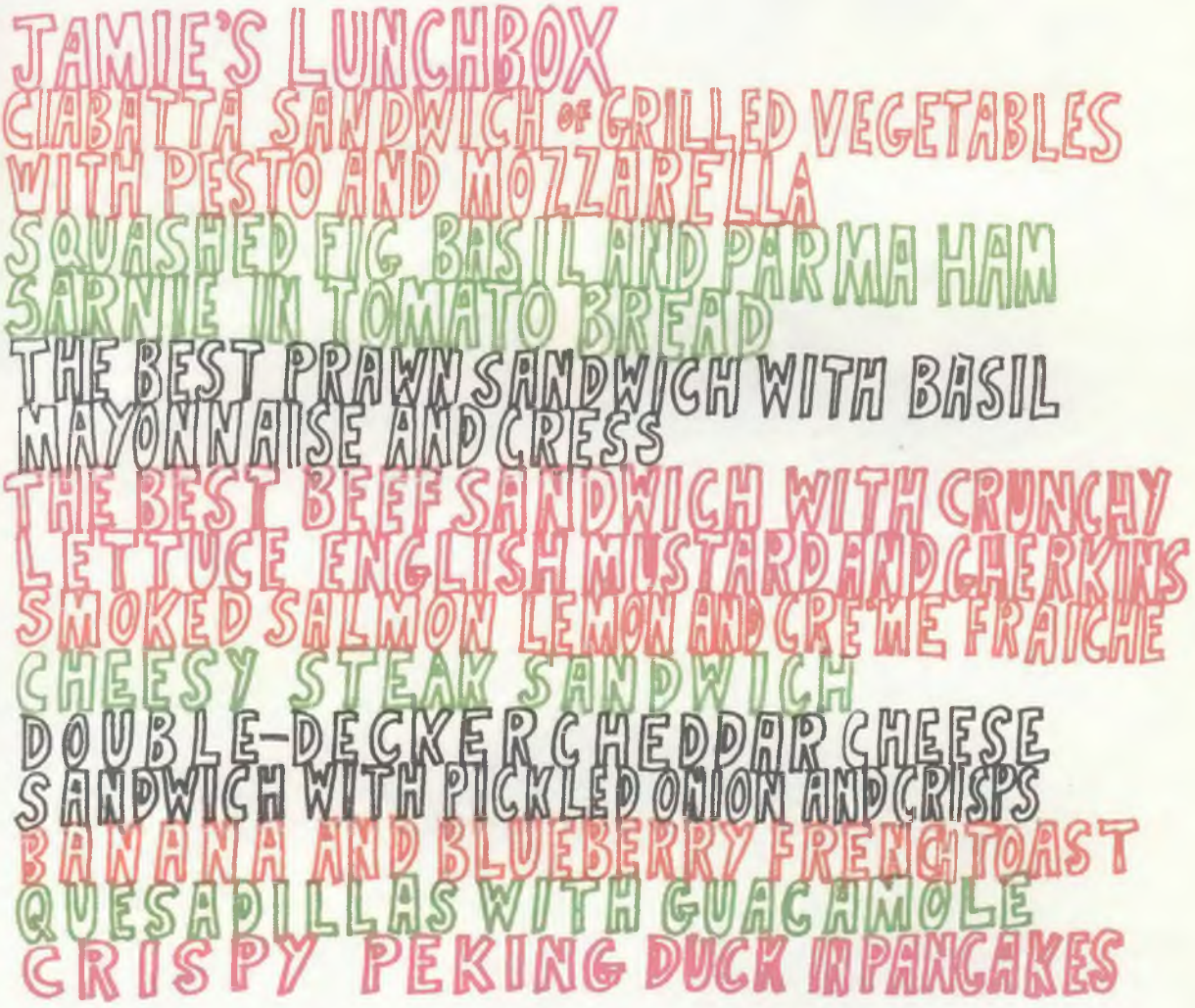
Înfierbântați o tigaie pentru grătar sau una obișnuită. În acest timp, crestați mușchiul de vită pe ambele părți și frecați-l cu ulei de măsline. Presărați deasupra boiaua afumată și condimentați cu sare și piper. Puneți carnea în tigaie și prăjiți-o câte 2-3 minute pe fiecare parte, în funcție de grosimea ei și de cum vreți să fie făcută. Amestecați frunzele de rucola cu roșiile, adăugați zeama de lămâie și uleiul de măsline extravirgin. Ștergeți tigaia cu un șervet, puneți în ea foile de tortilla și încălziți-ie pe ambele părți, dar nu le lăsați să se rumenească. Tăiați friptura felii și serviți-o în foile de tortiila, cu salată, creson, humus și smântână.

COTLETE DE MIEL SUPER-GUSTOASE (4 min 31 s)

O PORȚIE • 100 g cușcuș • 2 sau 3 cotlete de miel, tăiate după metoda franțuzească • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • o linguriță chimen măcinat • ulei de măsline extravirgin • ½ ceapă roșie, tăiată felii subțiri • o rămurică de cimbru proaspăt, curățat și tocat • ¼ ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și tocat mărunt • 2 roșii coapte, tăiate mărunt • o mână de pătrunjel proaspăt • zeama de la o lămâie

Înfierbântați tigaia. Puneți cușcușul într-un castron și acoperiți-l cu apă clocotită. Aplatizați cotletele cu palma. Presărați-le pe ambele părți cu sare, piper și chimen, apoi puneți-le în tigaie, cu puțin ulei de măsline. Când s-au rumenit pe o parte, întoarceți-le, adăugați ceapa, cimbrul și ardeiul iute și amestecați, astfel încât totul să se prăjească uniform în următoarele 2 minute. Tăiați mărunt roșiile și cea mai mare parte din pătrunjel, amestecați-le cu cușcușul, ulei de măsline și zeamă de lămâie. Condimentați după gust, cu atenție. Serviți cușcușul cu cotletele de miel și ceapa, decorate cu pătrunjel.

Sarnies


JAMIE'S LUNCHBOX
CIABATTA SANDWICH OF GRILLED VEGETABLES
WITH PESTO AND MOZZARELLA
SQUASHED FIG BASIL AND PARMA HAM
SARNIE IN TOMATO BREAD
THE BEST PRAWN SANDWICH WITH BASIL
MAYONNAISE AND CRESS
THE BEST BEEF SANDWICH WITH CRUNCHY
LETTUCE ENGLISH MUSTARD AND GHERKINS
SMOKED SALMON LEMON AND CREME FRAICHE
CHEESY STEAK SANDWICH
DOUBLE-DECKER CHEDDAR CHEESE
SANDWICH WITH PICKLED ONION AND CRISPS
BANANA AND BLUEBERRY FRENCH TOAST
QUESADILLAS WITH GUACAMOLE
CRISPY PEKING DUCK IN PANCAKES

SANDVIȘURI

Sandvișurile reprezintă felul de mâncare cel mai răspândit în Marea Britanie — și probabil în majoritatea țărilor occidentale. Fiecare țară pare să aibă propriul stil de sandviș, de la croque-monsieur din Franța la hamburgerul din America, quesadilla din America de Sud și clătitele cu rață Beijing din China. A, și să nu uităm de „bătrânul" și minunatul kebab din Turcia!

Sunt foarte atașat de acest capitol, deși multe persoane strâmbă din nas când aud de sandvișuri, li se par niște chestii ieftine și nasoale sau chiar le consideră o „glumă" culinară. Adevărul este că n-ar trebui deloc să fie așa.

Poate vă gândiți că sandvișurile n-au nimic incitant în ele, dar realitatea este că le puteți prepara în câteva secunde, sunt ușor de transportat și nu există nici o scuză pentru a nu fi delicioase.

Dacă vorbiți cu prietenii despre sandvișurile lor preferate, s-ar putea să găsiți câteva variante comune, precum un sandviș cu bacon, dar dacă mai stați puțin de vorbă, veți vedea că fiecare are propriul lui mod de a-l prepara. Fără îndoială, va urma o discuție cu observații de genul: „Trebuie să prăjești pâinea", „Îți trebuie sos brun", „Ba nu, ketchup" sau că sandvișul trebuie garnisit cu cașcaval topit ori cu un ou-ochi. Într-o discuție cu prietenul meu John, lucrurile au luat-o razna când mi-a mărturisit că el mănâncă sandvișuri cu unt de arahide, banane și bacon și poate să jure că sunt cele mai bune din lume — e ciudat rău! Dar dacă lui îi plac, e în regulă. Un alt vechi coleg bucătar, Chris, preferă un sandviș în trei straturi cu bacon, sfeclă și salată verde. Iar în ce mă privește, îmi place să tai pâinea în lungime și să pun doar o felie groasă de bacon afumat. Mai întâi frig baconul în tigaia pentru grătar, apoi prăjesc pâinea în sucurile din tigaie.

Cred că motivul pentru care unele persoane nu sunt prea pasionate de sandvișuri este faptul că adesea sunt la fel și pot deveni plictisitoare. Dar nu e nevoie să faceți sau să cumpărați mereu aceleași tipuri! Iată o colecție de sandvișuri care mă înveselesc și fac să-mi lase gura apă când mă gândesc la ele. Unele dintre ele mă fac să-mi doresc să fiu din nou în vacanță, iar altele să mă întorc acasă. În acest capitol vă voi da și câteva trucuri despre cum puteți transforma plicticoasa mâncare la pachet pe care o luați la serviciu într-un restaurant de lux portabil, astfel încât să fiți un VIP sănătos și echilibrat.

MÂNCAREA LA PACHET

- Un sandviș delicios are compoziția dvs. preferată. Încercați să folosiți pâine neagră sau integrală în loc de pâine albă și, dacă e posibil, să nu puneți în fiecare zi aceeași umplutură.
- Luați două cutii de suc de fructe neîndulcit sau două sticle de apă — una pentru pauza de la 10^{00} și una pentru prânz.
- În loc de obișnuitul măr, care poate deveni cam plicticos, încercați un ciorchine mic de struguri, o jumătate de pepene galben, niște mango tăiat felii, o jumătate de papaya cu o felie de lămâie verde sau un kiwi și nu uitați să puneți alături și o linguriță.
- Încercați să le dați copiilor fructe uscate — acum se găsesc atât de multe varietăți...
- După mine, o porție de ciocolată sănătoasă este în regulă dacă ați luat o masă de prânz echilibrată.
- Dacă vreți să vă puneți copiii într-o situație stânjenitoare, lăsați-le un bilețel în pachețelul de prânz — așa făcea mama cu mine!
- Când copiii sunt mici, faceți-vă obiceiul de a le servi câte o salată mică în fiecare zi — salata nu trebuie să fie un lucru „sănătos“ consumat din când în când.

apple
juice
MUMMYS B.D.X

CÂTEVA TRUCURI PENTRU PACHETUL DE PRÂNZ

ȘTIAȚI CĂ...

- Dacă veți congela unul dintre sucurile la cutie de carton, pachetul dvs. va deveni un minifrigider — igienic și foarte util, fiindcă până la prânz se va topi și veți avea parte de o băutură rece delicioasă.

- Este foarte important să ungeți untul pe pâine într-un strat uniform, care s-o acopere în întregime — astfel sandvișurile nu se vor umezi de la compoziție.

- În prezent se găsesc atâtea sortimente de pâine, încât ocazional puteți să renunțați la obișnuita pâine albă sau integrală și să încercați alte variante, cu diverse ingrediente: pâine cu rozmarin și stafide cu brânză, pâine ciabatta cu mozzarella și șuncă, pâine cu roșii uscate la soare și șuncă sau chifle cu mac și umplutură de pui.

- O porție mică de fructe în fiecare zi vă stimulează sistemul imunitar și vă ajută să aveți mai multă energie. Dacă înveliți fructele într-un șervețel, veți vedea că nu vor mai avea urme de lovituri.

- Copiilor le vor plăcea salatele dacă sunt gustoase, nu sunt pline de apă, sunt amuzante și puțin interactive. De pildă, puneți într-o pungă câteva fâșiuțe de parmezan sau brânză feta fărâmițată, cu câteva roșii „cherry" și un amestec de verdețuri. Puneți sosul separat — 1 linguriță de zeamă de lămâie cu 3 linguriițe de ulei de măsline, împachetate în folie de plastic. Copiii pot să zdrobească roșiile din pungă, să adauge sosul și să-l agite — vor fi încântați!

- Recipientele tip termos sunt excelente — puteți cumpăra unul mai mic, perfect pentru a transporta mâncare fierbinte precum supă, chiftele sau cârnați în sos de roșii. Există atâtea posibilități...

SANDVIȘ DIN PÂINE CIABATTA CU LEGUME LA GRĂTAR, SOS PESTO ȘI MOZZARELLA

La acest sandviș se pot folosi legume la grătar precum sparanghel, dovlecei, fenicul și vinete — sunt delicioase prăjite într-o tigaie pentru grătar și asezonate cu ulei de măsline, puțină zeamă de lămâie, sare, piper negru proaspăt măcinat și verdeață proaspătă. Eu păstrez resturile, le înghesui într-o pâine ciabatta colorată cu 1 lingură de sos pesto (vezi pagina 34) și adaug puțină mozzarella fărâmițată. Puteți adăuga și parmezan ras. Merg foarte bine și niște felii de șuncă sau bucăți de pui la grătar.

Înfășurați strâns sandvișul în hârtie cerată și folie de aluminiu, apoi puneți-l în cutia pentru prânz. De obicei mozzarella mai lasă niște zeamă, așa că apăsați bine sandvișul după ce l-ați pregătit pentru ca pâinea să absoarbă umezeala, devenind astfel și mai gustoasă. Eu încep să rup hârtie dintr-o parte și continuu așa pe măsură ce mănânc sandvișul. În felul acesta nu mă murdăresc peste tot!

SANDVIȘ CU SMOCHINE ZDROBITE, BUSUIOC ȘI ȘUNCĂ DE PARMA ÎN PÂINE CU ROȘII

Această umplutură se potrivește de minune cu tot felul de pâini. Aici am folosit niște pâine cu roșii delicioasă. Ungeți pâinea cu un strat subțire de unt, desfaceți o smochină frumoasă, bine coaptă și lipicioasă — în general, sunt excelente atunci când sunt puțin prea coapte și coaja a început să devină crocantă — și zdrobiți-o pe felia de pâine. Presărați busuioc proaspăt, așezați deasupra niște șuncă de Parma și chiar niște mozzarella sau parmezan ras, dacă doriți. E foarte bun și cu pâine prăjită; serviți-l proaspăt, împreună cu o bere italienească.

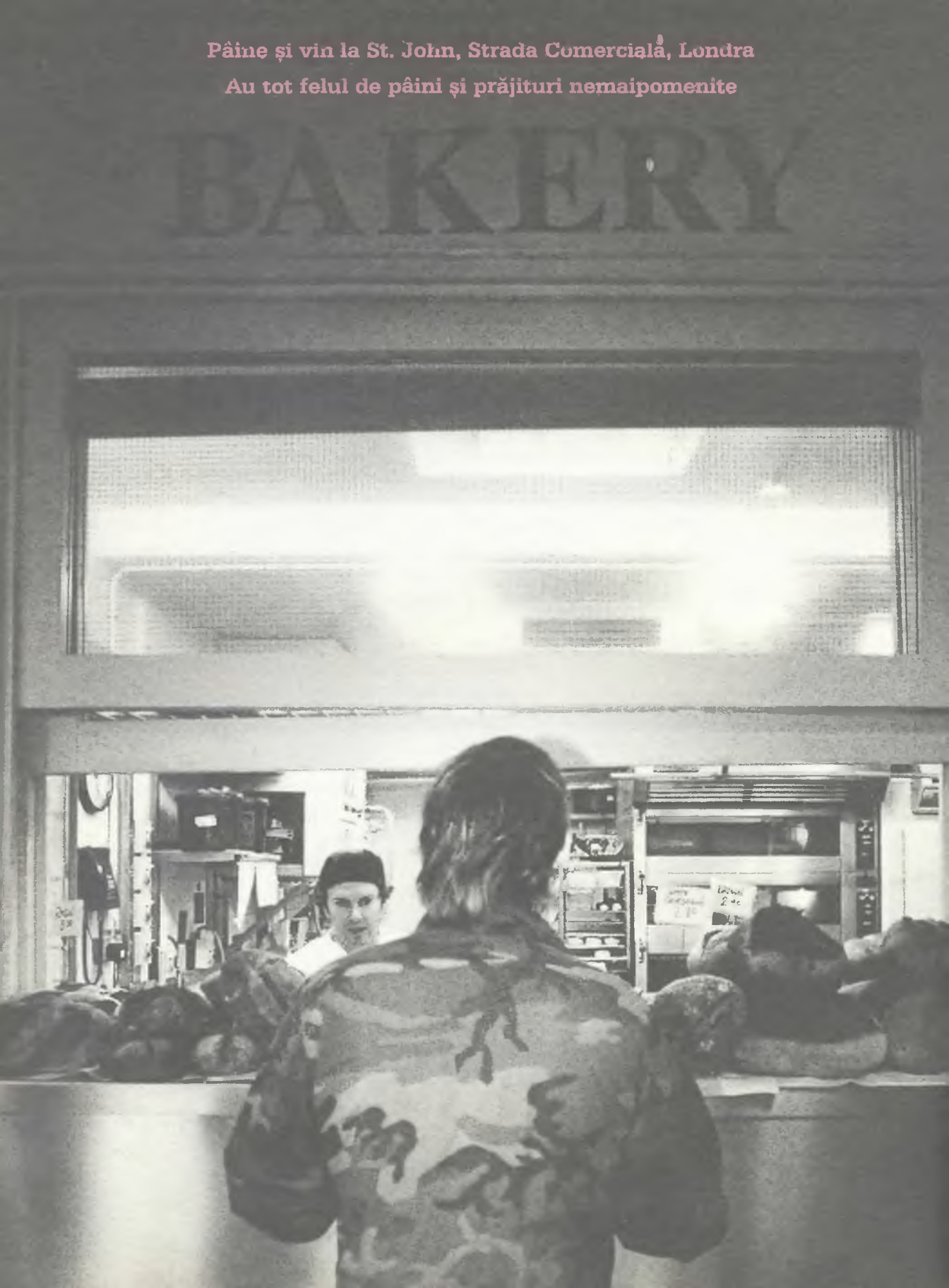
CEL MAI BUN SANDVIȘ CU CREVETE, MAIONEZĂ CU BUSUIOC ȘI CRESON

Firește, ideal ar fi cu niște crevete bine gătite și o lingură de maioneză sau aioli (maioneză cu usturoi) preparate în casă. Dar știu la ce vă gândiți: „De ce m-aș osteni să fac așa ceva?" Merită? Cu siguranță. Dar veți obține rezultate bune și dacă folosiți maioneză la borcan (deși cea preparată acasă e mult mai gustoasă), amestecată cu o mână mică de busuioc proaspăt. Adăugați puțină zeamă de lămâie, piper negru proaspăt măcinat și piper cayenne după gust. Rostogoliți crevetele prin maioneză pentru a le acoperi bine (dacă vreți, puteți să le tăiați mai mărunt).

Luați două felii de pâine albă sau neagră și ungeți-le bine cu unt. Apoi luați o legătură de creson proaspăt, crocant și înțepător. Puneți jumătate din el pe pâine, cu crevetele deasupra, apoi restul cresonului. Așezați deasupra cealaltă felie de pâine, presați și tăiați pe diagonală în patru. E grozav sandvișul servit cu niște cartofi prăjiți simpli. Și știți ceva? Acest sandviș este atât de gustos, încât merge bine chiar și cu un pahar de vin.

P.S. Dacă puneți acest sandviș în pachetul pentru masa de prânz, înfășurați separat crevetele și maioneza în folie de plastic și preparați sandvișul chiar înainte să-l mâncați, ca să nu se umezească. În acest scop, întindeți niște folie de plastic și așezați amestecul de crevete în mijloc, apoi strângeți folia și legați-o cu un nod. Când vreți să faceți sandvișul, rupeți folia de plastic și scoateți din ea crevetele și maioneza. Vă întrebați cumva ce-o să spună colegii?

Pâine și vin la St. John, Strada Comercială, Londra
Au tot felul de pâini și prăjituri nemaipomenite



SANDVIȘ CU FRIPTURĂ DE VITĂ, SALATĂ VERDE, MUȘTAR ENGLEZESC ȘI CASTRAVECIORI MURAȚI

În mod ideal, acest sandviș trebuie preparat dintr-o pâine foarte pufoasă, cu coaja crocantă. Mie îmi place să ung bine cu unt două felii, iar peste una dintre ele așez felii de friptură de vită rece, în sânge — dacă doriți, puteți folosi pastramă. Puneți deasupra câteva frunze fragede de salată verde, apoi câteva feliuțe de castraveciori murați dulci-acrișori. Eu ung de obicei cealaltă felie cu un strat generos de muștar englezesc iute, adaug multă sare și piper negru proaspăt măcinat, apoi o așez peste restul sandvișului și servesc alături de niște cartofi prăjiți. (Iar dacă nu începeți să lăcrimați, înseamnă că trebuie să mai puneți muștar!)

SANDVIȘ DUBLU CU BRÂNZĂ CEDAR, CEAPĂ MURATĂ ȘI CHIPS

Nu recomand sub nici o formă așa ceva ca „mâncare sănătoasă", dar din când în când îmi mai prepar acest sandviș. Textura și gustul crocant al cartofilor chips mă poartă înapoi în copilărie, pe la vârsta de 7 ani, când organizam picnicuri pentru colegii mei Jimmy, Andy și Guy Allum. Am norocul să frecventez două dintre cele mai bune magazine de brânzeturi din Anglia — Neal's Yard și La Fromagerie; amândouă sunt pentru mine o sursă constantă de informație și inspirație. Chiar dacă sfaturile, sugestiile și cunoștințele lor sunt geniale, mi-e greu să rezist propriei mele dependențe de ceva care lor le-ar face pielea de găină... un sandviș uns cu puțin unt, cu felii subțiri de ceapă murată și cea mai bună brânză Cedar pe care o pot procura, tăiată în felii de 3 mm grosime. Când prepar sandvișul, adaug șase-șapte cartofi chips simpli sau cu sare și oțet și îmi face mare plăcere să îi aud cum crănțăne între dinți. Dați-mi o halbă de Hoegaarden și 2 minute — și am terminat totul! De fapt, știu că Patricia de la magazinul La Fromagerie ar spune că oțetul din ceapă e criminal pentru brânză și produce indigestie, dar nu prea-mi pasă! Scuze, Pat!

ÎNTOARCEREA LUI BREVILLE

Zilele trecute eram la Argos la cumpărături, când am văzut acest dispozitiv Breville pentru prăjit sandvișuri, în formă de vacă, numit Daisy. Cum pe tetița mea cea mică o cheamă Daisy și tocmai scriam acest capitol, m-am hotărât să cumpăr unul. Iar când l-am deschis, chiar a scos un muget — nu glumesc! Deși nu sunt un mare fan al aparatelor de bucătărie, sandvișurile prăjite într-un asemenea dispozitiv sunt fantastice — crocante în exterior, în timp ce umplutura rămâne zemoasă. În plus, sunt gata foarte repede. Atenție însă, fiindcă sandvișurile prăjite pot fi foarte fierbinți în interior. Mereu îmi frig limba atunci când sunt prea flămând. La fel ca pizza, sandvișurile Breville sunt foarte gustoase și reci.

Lucruri de care să țineți seama când faceți un sandviș Breville:

- Nu puneți felii de pâine prea groase.
- Cele mai potrivite sunt feliile de pâine pătrate.
- Ungeți pâinea pe ambele părți cu un strat subțire de unt sau folosiți puțin ulei de măsline — pâinea va fi aurie și ușor de mestecat.
- Indiferent ce combinație alegeți, o brânză de calitate este un ingredient esențial; cel mai bine este s-o puneți chiar pe interiorul feliilor de pâine din sandviș, cu alte umpluturi la mijloc.

Ca sursă de inspirație, iată niște combinații grozave:

- Resturi de friptură de porc, brânză taleggio. Pe partea exterioară a fiilor de pâine așezați câteva frunze de salvie cu puțin ulei de măsline. Vor deveni crocante și vor avea un gust fantastic.
- Banal, dar simpatic — șuncă cu muștar sau ananas și brânză Leicester roșie.
- Felii de cârnat prăjit, rece, cu brânză Cedar și sos Worcestershire.
- Roșie, mozzarella și sos pesto — o idee bună este să scoateți sâmburii de la roșie înainte s-o tăiați felii, ca să nu se umezească sandvișul.
- Un adevărat deliciu: resturi de chifteluțe cu busuioc proaspăt și mozzarella zdrobită. Încălziți chifteluțele înainte de a le folosi.
- Brânză Cedar și brânză cu mucegai, împreună cu sos de ceapă roșie.
- Un rest de piure de cartofi cu felii de ceapă verde, brânză Cedar și muștar.

P.S. Chiar dacă aparatul Breville este deștept și amuzant, iar copiii mei îl consideră foarte atrăgător, nu cred că ar fi înțelept să-l lăsați pe masa de bucătărie, fiindcă se încinge. Aveți grijă întotdeauna să-l scoateți din priză și să nu-l lăsați la îndemâna copiilor până se răcește, apoi să-l puneți deoparte. (Se pare că am devenit un părinte care își face multe griji, ceea ce n-aș fi crezut vreodată că pot fi!)

SANDVIȘ CU SOMON AFUMAT, LĂMÂIE ȘI SMÂNTÂNĂ

Acesta a fost întotdeauna sandvișul meu preferat! Încă de când eram foarte mic am știut că era ceva special. Familia mea avea un restaurant în provincie, așa că deliciosul somon afumat era la ordinea zilei. Pe când aveam vreo 10 ani, mă jucam cu țiganii care veneau în satul nostru în fiecare vară ca să sape la cartofi. Unul dintre ei, Guy, mânca în fiecare zi sandvișuri cu gem, iar într-o zi i-am dat unul dintre sandvișurile mele cu somon afumat. I-am spus să stoarcă deasupra niște lămâie înainte de prima îmbucătură. După ce a mușcat a rămas încremenit! A fost unul dintre momentele acelea hotărâtoare care m-a inspirat să devin bucătar. Papilele lui gustative spuneau „Hei, trezirea, acesta e paradisul!" și se vedea clar că-i plăcea la nebunie.

Cred cu tărie că un sandviș simplu cu somon afumat este cel mai bun: nu aveți nevoie decât de pâine integrală sau de secară, tăiată felii subțiri, și de somon sălbatic afumat — un deliciu. Ca să faceți acest sandviș perfect, ungeți pâinea cu unt, apoi luați o lingură de smântână și stoarceți în ea sucul de la o jumătate de lămâie, după care puneți sare și mult piper negru proaspăt măcinat. Mie îmi place să pun un strat de somon peste o felie de pâine, să întind deasupra smântâna cu zeamă de lămâie, apoi să pun un nou strat de somon afumat și încă o felie de pâine neagră. Ca să fie mai acrișor, puteți presăra somonul cu coajă de lămâie rasă foarte fin. Dacă doriți, puteți să îndepărtați coaja de la pâine și să tăiați feliile în patru, dar eu le prefer întregi. Smântâna adaugă o notă finală și vă „explodează" în gură. Delicios! Delicios!

SANDVIȘUL SCOȚIAN DUPĂ REȚETA LUI PETE, CU BRÂNZĂ ȘI FRIPTURĂ

Colegul meu Peter Begg îmi este un foarte bun prieten și un bucătar nemaipomenit. Când era mai tânăr, a lucrat la circ, unde avea grijă de o ruletă; cu asta s-a ocupat timp de câteva luni, călătorind prin America. Pe lângă câteva povestiri picante despre doamna cu barbă și bărbatul tatuat, îmi amintesc pasiunea cu care vorbea despre sandvișurile cu brânză și friptură. Se pare că la circul lui ambulant se vindeau mii de asemenea sandvișuri.

În esență, trebuie să luați o pâine tip baghetă și s-o încălziți în cuptor, la 150°C între 2 și 5 minute, până când este pătrunsă de căldură, dar nu prea crocantă. Apoi luați o bucată frumoasă de friptură din antricot sau pulpă — nu prea groasă — și bătătoriți-o cu un ciocan pentru carne, ca să devină ceva mai subțire și mai fragedă. Condimentați-o cu sare de mare și piper negru proaspăt măcinat, apoi așezați-o într-o tigaie pentru grătar foarte fierbinte. Firește, puteți s-o frigeți conform preferințelor — mie îmi place prăjită moderat.

După ce carnea s-a rumenit frumos pe o parte, întoarceți-o și radeți imediat deasupra niște brânză Provolone, ca să se topească de la căldura fripturii și să se amestece cu sucurile ei. După ce s-a prăjit și pe partea cealaltă, puneți carnea pe o scândură de tocat, tăiați-o felii și umpleți cu ea bagheta, împreună cu niște frunze de rucola. Turnați peste pâine o parte din sucurile cărnii și puneți niște muștar american galben. Merg foarte bine și niște felii de ceapă; puteți să le prăjiți în tigaie, împreună cu carnea.

Tatăl băieților din imagine a făcut sandvișuri la acest local din estul Londrei timp de 25 de ani; acum este rândul lor — felicitări și noroc!

TOAST FRANȚUZESC CU BANANE ȘI AFINE

Este tipul de sandviș pe care-l puteți consuma la micul dejun sau chiar ca desert. Puteți folosi ce fructe doriți — soția mea preferă căpșunele și bananele, iar fiica mea Poppy, banane cu afine și mure.

E foarte simplu de făcut: luați două felii mijlocii de pâine albă și ungeți-le pe ambele părți cu un strat subțire de unt. Dați amestecul de fructe prin puțină miere sau zahăr, pentru a-l îndulci. Niște piure de banane ajută la legarea compoziției.

Într-un castron, bateți două ouă cu două linguri de zahăr tos, apoi dați ambele felii de pâine prin acest amestec. Scurgeți excesul, apoi întindeți amestecul de fructe pe o felie, lăsând un mic spațiu de-a lungul marginilor. Puneți deasupra felia cealaltă și apăsați. Fructele se vor lipi de pâine datorită ouălor. Prăjiți sandvișul în puțin unt, pe ambele părți, într-o tigaie mijlocie încinsă, apăsându-l pentru ca fructele să pătrundă în pâine. Când pâinea a devenit aurie și ușor crocantă, presărați deasupra zahăr pudră și serviți cu o lingură bună de smântână, frișcă sau înghețată, adăugând ce a mai rămas din amestecul de fructe.

QUESADILLA CU GUACAMOLE

În esență, Quesadilla nu este altceva decât o clătită umplută în stil mexican, asemenea unui sandviș toast, alcătuită din două tortilla unite printr-o umplutură pe bază de brânză. Sandvișul se încălzește și se servește cu guacamole și smântână. Este unul dintre felurile mele de mâncare preferate — Jools și cu mine mâncăm aproape în fiecare sâmbătă câte unul, fiindcă ne plac la nebunie!

Ca să prepar sosul guacamole, iau 2 sau 3 fructe de avocado bine coapte, 2 sau 3 roșii curățate de semințe și doi ardei iuți roșii fără semințe; le pun pe toate în robotul de bucătărie, cu o mână de ceapă verde curățată și tocată și o mână de coriandru proaspăt. Când toate acestea sunt tocate, mai adaug două roșii zdrobite, sare și o jumătate de avocado mărunțit, pentru ca sosul să aibă și ceva bucățele. Pun totul într-un bol și condimentez atent cu sare de mare, piper negru proaspăt măcinat și zeamă de lămâie sau lămâie verde. Dacă vă hotărâți să cumpărați sos guacamole gata preparat, ceea ce e destul de probabil, puteți să-l îmbunătățiți puțin cu niște zeamă de lămâie, sare și ardei iute, ca să fie mai picant.

Ca să umpleți sandvișurile, veți avea nevoie de două mâini bune de brânză Cedar rasă și/sau brânză Leicester, ceapă verde tocată mărunt, două mâini de coriandru proaspăt, mărunțit, un ardei roșu și niște ardei iuți verzi sau roșii, curățați de semințe și tocați mărunt. Amestecați toate acestea într-un castron, apoi puneți o parte din amestec între două straturi de tortilla și apăsați. Dacă doriți, puteți să faceți 4, 10 sau chiar 20 de quesadilla și să le țineți în frigider până când aveți nevoie de ele.

Unora le place să le prăjească în ulei, dar se umplu de grăsime și nu sunt atât de sănătoase. O variantă este să le frigeți pe grătar. Mie îmi place să le pun într-o tigaie antiderentă uscată, la foc mijlociu, iar după ce le frig câte 1 minut și jumătate pe fiecare parte, în exterior vor fi crocante, iar umplutura va fi cremoasă. Serviți sandvișurile tăiate în patru, cu sos guacamole, smântână și bere.

P.S. Puteți să faceți sandvișurile puțin mai rafinate folosind pui la grătar, fructe de mare, resturi de friptură de porc sau legume la grătar.

RAȚĂ BEIJING CROCANTĂ ÎN CLĂTITE

Rața Beijing a fost întotdeauna un „apropiat" al familiei Oliver. Ciudățenia este că, deoarece părinții mei aveau un restaurant, rareori ieșeam la masă în oraș, dar atunci când se întâmpla, tatăl meu ne ducea la un restaurant din Sawbridgeworth, unde ne-am îndrăgostit cu toții de rața Beijing.

Probabil nu v-ați putea imagina că e vorba despre un sandviș, dar chiar asta este. Fiecare are preferințele sale — Jools e înnebunită după sosul de prune, ar putea să-l mănânce gol; mie îmi place pielița crocantă de rață; iar bunicul meu nu putea să folosească bețișoarele și credea că n-o să mai apuce nimic, fiindcă eu roteam masa ca să mă asigur că iau prima și cea mai bună bucată de rață. În culturile asiatice sunt sute de metode de a găti rața — fiartă la aburi, prăjită, umflată cu pompa de la bicicletă ca să iasă carnea prin piele — dar când suntem acasă nu putem face asemenea chestii scârboase. Metoda mea e simplă și funcționează...

Încingeți cuptorul la 170°C. Frecați rața cu multă sare, atât în interior cât și în exterior. Dați carnea de pasăre pe toate părțile prin condimentul mixt de cinci arome și, dacă aveți, radeți niște ghimbir proaspăt și frecați bine pasărea, lăsând bucata de ghimbir înăuntru. Așezați rața într-o tavă și introduceți-o în cuptor. Verificați carnea din timp în timp și eliminați excesul de grăsime care se scurge. Astfel pielița va deveni nemaipomenit de crocantă. În general, după două ore va fi perfectă — carnea de pe pulpe se desprinde de oase, iar pielița e crocantă. Nu e nevoie să procedați așa întotdeauna, dar eu uneori măresc temperatura la 200°C pentru scurt timp, până când carnea devine crocantă.

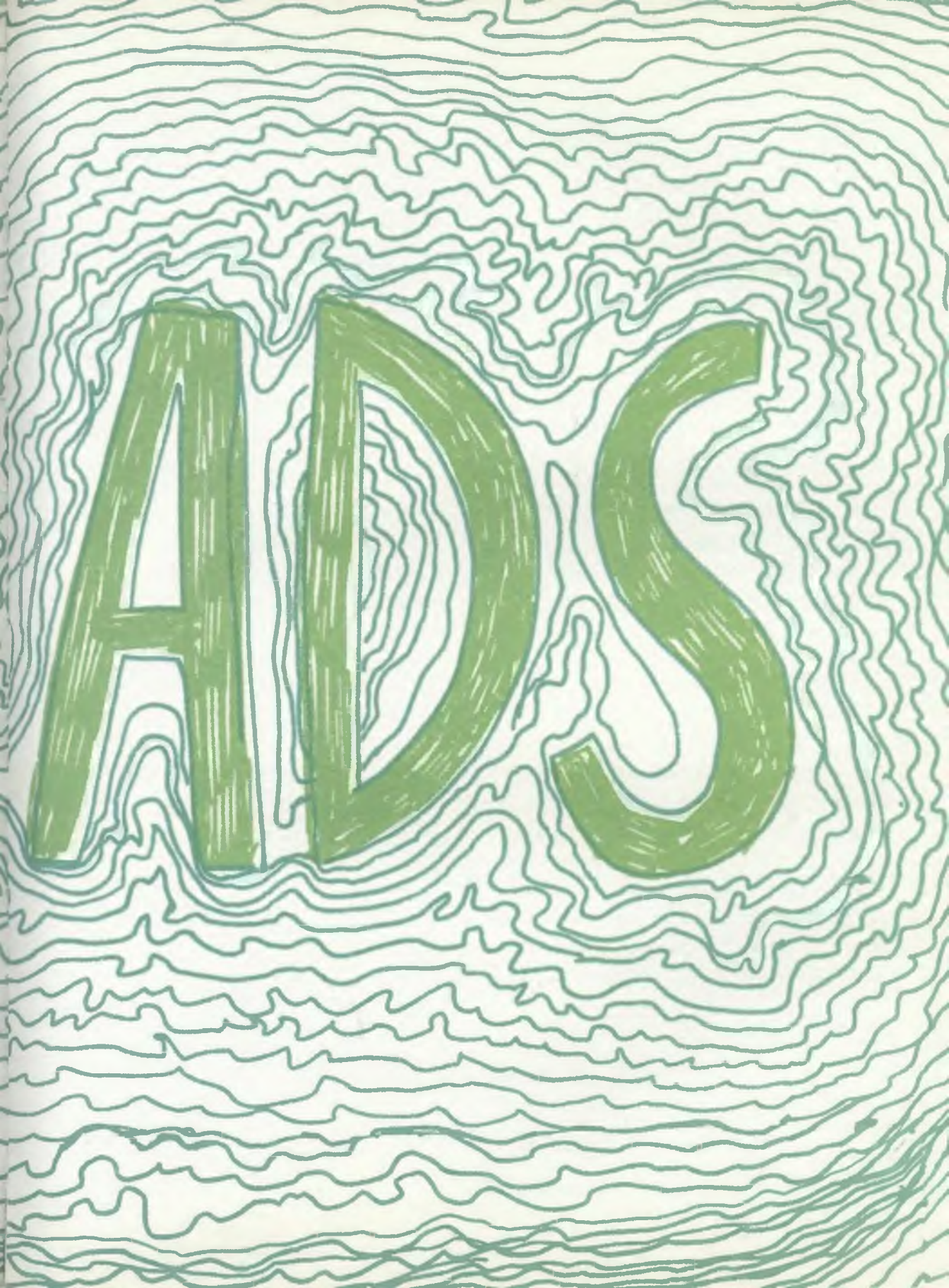
În timp ce rața e în cuptor, puteți face sosul de prune. Puneți într-o tigaie 10–12 prune curățate de sâmbure, cu 5 linguri de zahăr, două vârfuri de cuțit de condiment mixt cu cinci arome, două linguri de sos de soia, jumătate de linguriță de boia de ardei iute și puțină apă. Lăsați să fiarbă, apoi mențineți la foc mic până când pulpa fructelor devine lucioasă. Dacă doriți, puteți înlătura coaja, dar eu de obicei o las. Uneori adaug puțină coajă de portocale rasă, care merge foarte bine cu carnea de rață. Lăsați sosul deoparte să se răcorească înainte de a-l servi și gustați ca să vedeți dacă e suficient de condimentat.

În ce privește ceapa verde și castraveții, e foarte simplu. Tăiați-le felii subțiri. Eu vă recomand să cumpărați clătite gata făcute, pe care să le înfierbântați în cuptorul cu microunde sau într-un vas pentru fiert la aburi. Vasele din bambus pentru fiert la aburi sunt foarte ieftine la magazinele chinezești, așa că merită să vă luați câteva; sunt grozave și pentru servit la masă.

După ce rața s-a răcit puțin, scoateți carnea de pe carcasă folosind două furculițe. Îmi amintesc cum făcea acest lucru chinezoaica de la restaurantul din Sawbridgeworth. Și dumneavoastră puteți face la fel; puneți carnea cu pielița crocantă pe un platou pentru servit. Luați o clătită, așezați pe ea niște carne, puțină ceapă verde, castravete și o lingură de sos de prune, apoi rulați-o — să vedeți cât e de bun...

美髮廊

SAL


AIDS

SALATE

Sunt foarte mulțumit de acest capitol, deoarece aveam impresia că în cărțile mele precedente am vorbit cam despre toate salatele nemaipomenite din lumea asta; anul acesta însă m-am simțit foarte inspirat de salate din câteva țări — India, Maroc, Franța, Japonia, America — așa că le-am inclus în aceste pagini. Majoritatea sunt simple și ieftine, dar sunt unele dintre cele mai bune salate pe care le-am mâncat vreodată, indiferent dacă le serviți ca aperitiv sau garnitură: începând cu „salata tocată" de la pagina 111, foarte simplu și amuzant de făcut, până la lucruri neobișnuite precum legumele cu mentă și iaurt de la pagina 129, la a căror preparare participă toată lumea și care arată cu totul altfel decât orice salata pe care ați vazut-o.

În câteva rețete am folosit hrean proaspăt, pentru care am o preferință specială. Este o rădăcină fantastică și crește absolut pretutindeni. Eu țin întotdeauna un hârleț în portbagaj, că nu se știe când dau peste niște tufe de hrean sălbatic! Dacă aveți ocazia, încercați și dumneavoastră. Rădăcina de hrean arată ca păstârnacul și de îndată ce o despicați îi veți simți mirosul puternic — asemenea muștarului englezesc.

Ca să preparați hreanul, tot ce aveți de făcut este să-l spălați, să-l curățați și să-l radeți fin. Puteți să-l adăugați în orice rețetă, după gust, dar se împacă cel mai bine cu roșiile, peștele, carnea de vită și sfecla. Dacă-l amestecați cu smântână, puțină zeamă de lămâie și ceva condimente, merge de minune cu carnea de vită; e genial într-un Bloody Mary și de-a dreptul fantastic dacă este ras peste cărnuri conservate precum bresaola sau prosciutto.

P.S. În ultima vreme, salatele mele au o sclipire de geniu fiindcă am plantat niște ierburi primite de la qww.jekkasherbfarm.com... vă sugerez să cultivați și dvs., fiindcă sunt superbe!

SALATĂ MAROCANĂ DE BOB CU IAURT ȘI CRUTOANE CROCANTE

Este o combinație excelentă de arome, culori și texturi; firește, ideal ar fi să o preparați cu bob proaspăt. Boabele mai mici pot fi folosite ca atare, dar cele mijlocii și mari, cu pielița mai tare, vor trebui decojite după fierbere. Pur și simplu prindeți coaja între unghii, iar bobul va fi proiectat afară. După mine, această combinație este perfectă, dar puteți s-o încercați și cu fasole cannellini proaspătă, dacă doriți o schimbare.

4 PORȚII

4 mâini bune de bob decorticat
2 lămâi
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o mână de mentă proaspătă, curățată
o ceapă roșie mică, curățată și tocată mărunt
o linguriță semințe de chimen, zdrobite
1 vârf de cuțit praf de ardei iute
2 mâini de crutoane
300 ml iaurt cremos natural sau smântână

Mai întâi curățați bobul. Eu îmi mobilizez familia și prietenii ca să termin treaba mai repede. De asemenea, pun boabele mai mari într-un castron și pe cele mai mici într-altul, fiindcă timpul de preparare este diferit. Cufundați boabele în apă clocotită nesărată pentru câteva minute, ținându-le puțin mai mult pe cele mari (nu adăugați sare, fiindcă se va întări pielița). Scurgeți-le și așezați-le pe o tavă ca să se răcească puțin. Această salată este perfectă când e servită cu boabele puțin călduțe. Dacă o aveți deja făcută, puteți să o încălziți rapid la microunde chiar înainte de servire. Decojiți boabele mai mari, dacă e nevoie. Puneți-le într-un castron și turnați deasupra zeama de la o lămâie și de trei ori pe atât ulei de măsline extravirgin. Condimentați după gust cu sare de mare și piper negru proaspăt măcinat. Dacă e nevoie, mai adăugați niște zeamă de lămâie — ajustați cantitățile după gust. În această etapă, mie îmi place să tai menta fâșii subțiri și să o adaug la bobul lăsat la marinat.

Într-o tigaie puțin adâncă, la foc mediu, prăjiți ceapa tocată, semințele de chimen și boiaua de ardei iute în puțin ulei de măsline. Amestecați și căliți bine ingredientele până când se înmoaie. Când ceapa începe să prindă culoare, adăugați crutoanele și amestecați-le bine cu restul. Continuați să prăjiți până când crutoanele devin crocante și aurii, apoi condimentați după gust și dați-le deoparte. La servire, repartizați iaurtul sau smântâna în patru farfurii sau boluri. Mai amestecați o dată bobul, adăugați restul frunzelor de mentă și împărțiți amestecul în farfurii, peste iaurt. În final, presărați deasupra crutoanele crocante.

Uneori îmi place să rad deasupra puțină coajă de lămâie, ca să arate mai bine. Salata e fantastică servită cu pui la grătar, ca gustare sau antreu. E grozavă și cu liple.

CHOP SALAD — SALATA AMERICANĂ, PREFERATA MEA

Am mâncat această salată de nenumărate ori în Statele Unite — e cel mai bun loc unde s-o încercați. Mai ales la o cină deosebită, în stilul anilor '30, sau la așa-numitele „chop houses". Puteți comanda nu doar o salată, ci și o „chop steak" (friptură tocată). Aceasta este un fel de burger cu carnea tocată mult mai mare și remodelată sub formă de friptură. Se servește cu cartofi prăjiți și salată.

Revenind la salata americană, am întrebat multe persoane de ce se numește „chop salad" și singura concluzie la care am ajuns este că se toacă toate ingredientele (*to chop* înseamnă în limba engleză *a toca*) — iar asta este suficient! Am mâncat salate fantastice, dar și unele tare rele. Singura diferență dintre cele două este combinația de ingrediente și faptul că cele bune nu sunt ofilite, ci proaspete. Salata trebuie mâncată imediat după ce ați tocat legumele și ați turnat sosul. Este o dovadă că putem da ingredientelor de fiecare zi o notă specială, iar în fotografie arată chiar șic! Veți observa că pun sosul pe măsură ce o prepar — și cred că acesta este cel mai bun mod de preparare.

Gândiți-vă puțin: în loc să dați o petrecere la care puneți șase farfurii de salată, câte una pentru fiecare invitat — ceea ce e cam plicticos — puteți da o mică reprezentație: aduceți o scândură de tocat și un cuțit rotunjit, plus opt sau nouă ingrediente. Începeți să le tocați și toți se vor întreba ce se întâmplă. Apoi, toată lumea își va umple farfuria direct de pe scândură! Pe lângă faptul că e grozavă, nu trebuie să vă mai stresați cu aranjarea pe farfurii.

6 PORȚII

1 ardei roșu tăiat pe jumătate
1 ardei iute roșu proaspăt, tăiat în jumătate
o ceapă roșie, curățată
5-6 roșii coapte
½ castravete
200 g brânză feta
2 căpățâni mari de salată verde sau 4 mici
o căpățână de radicchio (cicoare italiană)
2 – 3 mâini de verdețuri proaspete combinate (pătrunjel, busuioc, mentă)
2 linguriță muștar englezesc
3 linguriță oțet de vin alb
8 linguriță ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Curățați de semințe ardeiul gras și ardeiul iute. Spălați toate celelalte ingrediente pentru salată și scurgeți-le, apoi luați o scândură mare de tocat și un cuțit drept sau rotunjit și pregătiți-vă de atac! Este important să tocați mărunt ceapa și ardeiul iute, iar roșiile, ardeiul gras, castravetele și brânza feta să le tăiați în cubulețe cu latura de circa 1 cm, fiindcă astfel se vor amesteca bine cu sosul. În ceea ce privește salata verde, cicoarea și verdeața, tocați-le fâșii de 1 cm.

Faceți o adâncitură în mijlocul ingredientelor de pe scândura de tocat. Puneți muștarul și amestecați cu o linguriță, adăugând oțetul și uleiul. Gustați până când obțineți o combinație echilibrată de arome și nu uitați că unele sortimente de oțet pot fi mai tari decât altele — adăugați ceva mai mult sau mai puțin, după gust. Condimentați bine, gustați, apoi adunați salata în mijlocul scândurii. E nemaipomenită cu friptură, pește sau burgeri.

SALATĂ CROCANTĂ KERALEZĂ

Este o salată fantastică și neobișnuită, inspirată de un prieten pe nume Das, care conduce unul dintre cele mai grozave restaurante indiene din Londra, numit Rasa. Deși am denumit-o „salată keraleză", de fapt nu este o salată din Kerala, fiindcă acolo nu se găsește creson! La Rasa, Das folosește multă nucă de cocos proaspătă — una dintre cele mai grozave arome în preparatele cu curry sau cu orez, pâine, deserturi și salate. Acum puteți cumpăra nuci de cocos de la cele mai multe supermarket-uri, dar dacă nu găsiți, faceți salata fără ele — va fi bună și așa, doar că nu va avea aroma aceea specială. Fructele de mango trebuie să fie moi, deloc fibroase — cuțitul să intre în ele ca în unt.

4 PORȚII
o nucă de cocos
2 ardei roșii
4 coșulețe de creson
o legătură de ceapă verde
2 fructe de mango coapte, curățate

PENTRU SOS
o bucățică de ghimbir proaspăt, curățat
coaja și zeama de la 3-4 lămâi verzi
7-8 linguri ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Mai întâi trebuie să deschideți nuca de cocos. În mod normal, eu o așez pe o suprafață tare, pe un șervet, și o lovesc cu un instrument de bucătărie sau un ciocan. După ce ați crăpat-o, puteți s-o desfaceți (cu grijă, ca să nu stropiți cu lapte peste tot!), aruncând coaja tare din exterior. Pielița întunecată care învelește miezul nu mă deranjează, mai ales dacă o să-l rad. Dar dacă vreți s-o îndepărtați, puteți folosi un cuțit de curățat legume.

După ce ați desfăcut nuca de cocos, tăiați ardeii în sferturi, îndepărtați cozile și semințele, apoi tăiați-i felii subțiri. Curățați cresonul direct din coșuleț (cel mai simplu mod este să-l scoateți din coșuleț, să spălați frunzele și codițele sub robinet, apoi să tăiați capetele cozilor și să le aruncați.) Curățați ceapa verde și tăiați-o felii subțiri. Luați miezul fructelor de mango de pe sâmbure și tăiați-l felii subțiri (există un truc pentru a face acest lucru corect — dacă vă uitați la forma fructului de mango, veți vedea că sâmburele este așezat întotdeauna paralel cu partea cea mai plată, așa că puteți tăia miezul fără prea multă risipă). Luați bucățile de nucă de cocos și radeți-le fin. Puneți toate ingredientele enumerate aici într-un castron mare pentru salată.

Lămâia verde și ghimbirul se combină de minune în sos. Radeți fin ghimbirul și coaja de lămâie într-un bol mic, apoi adăugați zeama de lămâie și uleiul de măsline. Condimentați după gust și adăugați ulei dacă e nevoie, pentru a echilibra aromele sosului. Lămâile verzi pot avea o aromă mai mult sau mai puțin tare, în funcție de mărime și de cât sunt de zemoase.

Turnați sosul peste salată chiar înainte de servire; dacă mai rămâne sos, păstrați-l pentru a doua zi. Serviți imediat. Salata e foarte bună ca atare ori servită cu crevete la grătar sau pui satay. Chiar dacă e multă bătaie de cap cu nuca de cocos, să știți că merită...

Eu și minunata Ann de la școala Kidbrooke — a doua săptămână — ce vremuri înfricoșătoare!

SALATĂ DE VARĂ CU ROȘII ȘI HREAN

La această salată e foarte bine să folosiți un amestec de diferite tipuri de roșii, frumoase și bine coapte, ținute la temperatura camerei. Dacă e nevoie, lăsați-le să stea pe pervazul ferestrei! Încercați să faceți rost de hrean proaspăt.

6 PORȚII
4 mâini mari de roșii de diverse tipuri
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin
oțet de vin roșu
½ cățel de usturoi, ras
2 linguriță de hrean proaspăt, ras, sau de hrean la borcan
o mână mică de pătrunjel proaspăt, tăiat fâșiuțe subțiri

Tăiați roșiile mai mari în felii de circa 1 cm grosime. Roșiile „cherry" pot fi tăiate în jumătate sau lăsate întregi. Apoi presărați peste toate sare din belșug. Puneți-le într-o strecurătoare și lăsați-le să stea 30 de minute. Sarea va absorbi excesul de umezeală și roșiile vor căpăta o aromă mai puternică. Nu vă faceți griji că salata va fi prea sărată, fiindcă o bună parte din sare se va scurge.

Puneți roșiile într-un castron mare și turnați deasupra suficient ulei de măsline extravirgin (circa 6 linguri) și 1-2 linguri de oțet, după gust. Amestecați și vedeți dacă salata e suficient de condimentată — de sare s-ar putea să nu aveți nevoie, dar cu siguranță va fi nevoie de piper. Adăugați usturoiul. Apoi începeți să adăugați hreanul. Puneți întâi două linguriță, amestecați și gustați. Dacă vă place mai picant, mai adăugați niște hrean. Apoi luați niște pătrunjel proaspăt, tăiați-l mărunt (frunze și tulpini) și adăugați-l la roșii. Amestecați totul și serviți minunata salată pe care ați preparat-o, având grijă să mâncați tot sosul cu pâine.

Această salată este extraordinară cu friptură de vită, brânză de capră sau cartofi în coajă. Și ca să fiu sincer, nu-i rău nici dacă puneți roșiile într-o tavă pentru cuptor și le prăjiți cu câteva bucățele de cârnat.

SALATĂ DE CARTOFI NOI, HREAN ȘI PĂSTRĂV AFUMAT

Sunt convins că peștele afumat și cartofii noi formează o combinație divină, dar există câteva iucruri prin care o puteți transforma în ceva cu adevărat memorabil. Un exemplu ar fi zeama de lămâie, însă hreanul este și mai bun! Firește, puteți folosi hrean la borcan, conservat sau sub formă de pastă. Dar gândiți-vă că poate în drum spre magazin ați trecut pe lângă cantități imense de hrean sălbatic!

4 PORȚII
700 g cartofi noi, răzuiți de coajă
4 linguri cu vârf de smântână
coaja rasă de la 2 lămâi și zeama de la o lămâie
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
4 linguri ulei de măsline extravirgin de calitate
4 linguriță cu vârf de hrean, preferabil proaspăt
o mână de pătrunjel proaspăt
o mână mică de arpagic proaspăt
o legătură mică de ceapă verde, spălată și tăiată felii subțiri
400 g păstrăv sau țipar afumat

Mai întâi fierbeți cartofii noi în apă clocotită sărată până când se înmoaie, apoi scurgeți-i. Când se răcesc doar atât cât să-i puteți mânui, tăiați-i în jumătate sau zdrobiți-i într-un castron mare de salată. Adăugați smântâna, coaja și zeama de la o lămâie și uleiul de măsline. Amestecați, apoi condimentați după gust. Adăugați hreanul ras, având grijă să gustați, apoi tocați pătrunjelul și arpagicul și aruncați-le în castron. Adăugați ceapa verde, păstrăvul sau țiparul mărunțit și amestecați bine totul. Acum este foarte important să potriviți condimentele din salată și eventual să mai adăugați niște zeamă de lămâie. Puteți chiar să o faceți mai picantă, adăugând niște hrean. Mie îmi place să pun hrean din belșug și iese o salată foarte iute. E grozavă servită ca atare, ca aperitiv sau chiar pe post de cină, dacă vă place tot atât de mult ca mie.

P.S. O idee bună este să frigeți ușor peștele la grătar, dacă-l preferați cald.

SALATĂ DE SFECLĂ CRUDĂ

Zilele trecute am mâncat o friptură la cuptor — o mâncare reconfortantă într-o după-amiază plăcută de duminică. Aveam la îndemână o legătură de sfeclă roșie, așa că m-am gândit că ar fi bine să am ceva de ronțăit în timp ce așteptam să se prăjească puiul — o gustare sau un aperitiv, care să-mi deschidă pofta de mâncare. Acum se poate găsi ușor la piață sfeclă roșie — are o culoare minunată!

Am curățat sfecla de frunze și le-am aruncat, fiindcă n-aveam nevoie de ele pentru această salată. (Dar e bine să rețineți că sunt comestibile și mai gustoase decât spanacul). Am spălat căpățânile de sfeclă, apoi, cu un cuțitaș special, le-am tăiat felii foarte subțiri și le-am condimentat cu sare, piper, pătrunjel tocat și puțin hrean ras, ca să fie mai picante. Apoi le-am lăsat să stea 10-15 minute, pentru ca acidul din hrean să le înmoaie. Hreanul este opțional, dar dă o aromă bună.

Această salată este delicioasă pe pâine prăjită, eventual cu o gură de vodcă sau cu o bucățică de brânză feta fărâmițată. Foarte bună ca aperitiv la cină.

Niște sfecle frumoase, proaspăt culese din grădina de la Highgrove a prințului Charles, n-au cum să fie rele!

SALATĂ DE VARĂ CU NĂUT

Ca să fiu sincer, năutul se folosește prea puțin în Anglia. În țări ca Maroc, Italia și Spania este la fel de prețuit precum cartofii noi de Jersey. Însă acum avem la îndemână mai multe opțiuni. Dacă mergeți la un magazin de delicatese spaniole sau la un raion special din supermarket, în general veți găsi borcane cu năut fiert — exact cel de care aveți nevoie pentru a prepara o salată grozavă. Boabele sunt mai mari decât la năutul din conservă, dar, firește, puteți folosi și năut la conservă sau năut uscat.

Această salată se pretează foarte bine la improvizații; puteți folosi diverse condimente, tomate uscate la soare și cârnați chorizo picanți, de exemplu.

4 PORȚII
o ceapă roșie mică, curățată
1-2 ardei iuți roșii proaspeți, curățați de semințe
2 mâini de tomate roșii sau galbene, bine coapte
2 lămâi
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
1 borcan sau conservă (400 g) de năut, scurs, sau circa 4 mâini bune de năut înmuiat și fiert
o mână de mentă proaspătă, tocată
o mână de busuioc proaspăt, verde sau purpuriu, tocat
200 g brânză feta

Mai întâi tăiați ceapa roșie felii subțiri. Procedați la fel cu ardeii iuți, apoi tăiați în bucăți mai mari tomatele și amestecați-le cu ceapa și ardeii. Puneți totul (împreună cu zeama) într-un castron și turnați deasupra sucul de la 1½ lămâi și de circa 3 ori pe atât ulei de măsline extravirgin. Încălziți năutul într-o cratiță, apoi adăugați 90% în castronul de salată. Zdrobiți restul de năut și adăugați-l și pe acesta în castron; va da salatei o consistență cremoasă. Lăsați să se marineze puțin și serviți la temperatura camerei.

Înainte de servire, decorați salata cu mentă și busuioc proaspăt. Mai gustați o dată ca să vedeți dacă e suficient de condimentată — poate fi nevoie să adăugați zeama de la jumătatea de lămâie rămasă. Puneți salata pe un platou frumos și împrăștiați deasupra brânza feta sfărâmată.

Nimic nu se compară cu un picnic simplu
în familie

SALATĂ THAILANDEZĂ DE PEPENE VERDE

Pepenele verde este un fruct de vară delicios, dar nu foarte util în preparate culinare. Puteți să faceți din el un fel de înghețată sau puteți să-l umpleți cu vodcă, așa cum am arătat în prima mea carte, *The Naked Chef*. Iar ținând cont de faptul că e crocant, zemos și dulceag, merge de minune într-o salată cu pește sau chiar calamar prăjit. O altă variantă este să-l serviți ca gustare, adăugându-i sare și brânză feta, așa cum am făcut eu.

4 PORȚII

¼ pepene verde
2 mâini de coriandru proaspăt, curățat
2 mâini de rucola
2 mâini de mentă proaspătă, curățată
o legătură mică de ridichi, tăiate felii subțiri
o mână de semințe de floarea-soarelui sau de arahide
100 g brânză feta

PENTRU SOS

o bucățică de ghimbir proaspăt, curățat și ras
1 ardei iute roșu, un ardei galben și un ardei verde, curățați de semințe și tăiați feli subțiri
2 linguri sos de soia
6 linguri ulei de măsline
o linguriță ulei de susan
zeama de la 3-4 lămâi verzi
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Curățați pepenele de coajă și tăiați-l cubulețe, îndepărtând pe cât posibil semințele (dar nu vă faceți prea multe probleme, fiindcă sunt comestibile și nici n-o să le observați în salată).

Când alegeți frunzele de coriandru, îndepărtați tulpinile mai fibroase, dar păstrați-le pe cele subțiri, care sunt bune de mâncat. Puneți-le într-un castron împreună cu frunzele de rucola, mentă, pepenele și ridichile. Puneți ghimbirul, ardeii iuți, sosul de soia, uleiul de măsline și uleiul de susan într-un castronel și adăugați zeamă de lămâie verde cât să „taie" uleiul — numărul de lămâi folosit depinde de cât sunt de zemoase. Condimentați după gust și verificați dacă sosul este echilibrat.

Puneți semințele de floarea-soarelui sau arahidele în cuptor ori într-o tigaie și încălziți-le, apoi zdrobiți-le grosier într-un mojar sau într-un bol de metal, folosind capătul unui sucitor. Turnați imediat sosul peste salată. (Puteți pune mai mult sos, dacă doriți, dar dacă mai rămâne păstrați-l în frigider până a doua zi). Așezați salata în farfurii, presărați-o cu arahidele sau semințele de floarea-soarelui fierbinți și sfărâmați deasupra niște brânză feta.

PLATOU DE CRUDITĂȚI CU SOS DE MAZĂRE, MENTĂ ȘI IAURT

Gustul acestei salate depinde de legumele folosite, așa că țineți cont de acest aspect și nu veți da greș! Iată câteva ponturi care vă arată cum să cumpărați și să pregătiți legumele:

- La cele mai multe supermarket-uri găsiți morcovi mici cu tot cu tulpini și frunze. Când îi curățați, lăsați cam 2 cm din tulpină și răzuiți-le ușor coaja.

- Procedați la fel cu ridichile. Există ridichi de culoare roz marmorat și alb, ovale, care sunt crocante și cu un gust piperat. Lăsați puțin din tulpină ca să le puteți apuca mai bine când le înmuiați în sos.

- Folosiți foi crocante de salată verde. În cazul de față sunt bune mai ales cele dulci, precum salata romană; eu încerc să folosesc partea din interior, lăsând furnzele din exterior pentru altă salată. Las cotorul și tai căpățâna de salată în sferturi, pentru ca frunzele să rămână întregi, dar nu-i obligatoriu să faceți așa. Ceea ce contează este să aveți bucăți întregi de legume. Alături de salata dulce, îmi place să folosesc și varietăți de frunze puțin amărui precum cicoarea italiană sau andivele.

- Dacă aveți niște sparanghel proaspăt, să știți că e gustos mâncat crud. Folosiți-vă imaginația în alegerea legumelor. Sunt bune și bețișoarele de țelină — tulpini sau rădăcină. Există persoane care folosesc chiar conopidă crudă — eu unul însă aș prefera să fac o clismă! După mine, conopida și broccoli au un gust oribil când sunt mâncate crude, așa că nu vă sugerez să le folosiți.

PENTRU SOS
200 ml iaurt
1-2 mâini de mentă proaspătă, curățată
2 mâini de mazăre proaspătă, decorticată
o mână de parmezan proaspăt, ras
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
zeama de la ½ lămâie

Amestecați iaurtul și menta în robotul de bucătărie circa o jumătate de minut. Adăugați mazărea și parmezanul și amestecați din nou — mazărea se va face piure, iar iaurtul va deveni verde. Puneți sosul într-un bol, condimentați cu sare și piper și adăugați zeamă de lămâie. Când puneți zeama de lămâie și mazărea în iaurt, deseori acesta se taie și se transformă într-un fel de brânză, dar nu-i nici o problemă. Depinde de tipul de iaurt folosit și de aciditatea lămâilor. Îndepărtați apa în exces. De obicei însă, sosul nu se taie și va fi mai degrabă un fel de piure; e bine oricum.

La servire, ideal ar fi să puneți sosul într-un castron și alături să așezați un blat mare de lemn, cu toate legumele. Țineți la îndemână niște sare și piper. Este un mod foarte sociabil de a începe masa.

FRIPTURĂ DE SÂMBĂTĂ SEARA ÎN STIL JAPONEZ

Această idee mi-a venit de la un restaurant fantastic numit Ima-Ha-N din districtul Asakusa din Tokyo, unde cufundam felii subțiri de carne de vită foarte fragedă în supă de alge marine, doar pentru câteva secunde, apoi într-un sos special preparat din pastă de susan, lămâie verde și soia — delicios! Simți cum carnea ți se topește în gură de-a dreptul! Carnea de vită din Anglia se potrivește foarte bine, deși nu e la fel de fragedă ca aceea japoneză. Însă are o aromă mult mai puternică, așa că m-am hotărât să inventez un fel de mâncare inspirat din cel japonez, care merge mai bine cu carnea noastră.

2 PORȚII
2 felii de mușchi de vită, de circa 2,5 cm grosime
½ ridiche albă
o legătură de ridichi proaspete obișnuite
1 ardei iute roșu proaspăt
o legătură mică de coriandru proaspăt
2 linguri apă
2 linguri tahini (pastă de susan)
o linguriță sos de soia
zeama de la o lămâie verde
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline

Scoateți feliile de mușchi din frigider cu 15 minute înainte să le frigeți. Puneți-le pe o farfurie și lăsați-le deoparte în timp ce preparați restul ingredientelor.

Curățați ridichea albă, apoi tăiați-o felii subțiri; puneți-le într-un castron. Tăiați ridichile roșii rondele subțiri, curățați de semințe ardeiul iute, tăiați-l felii subțiri și adăugați-le la fâșiile de ridiche albă. Rupeți bucățele frunzele de coriandru și aruncați-le în castron. Adăugați treptat apa la tahini și amestecați până când obțineți o pastă omogenă. Adăugați sosul de soia și cea mai mare parte din zeama de lămâie verde, gustați și vedeți dacă este suficient. Amestecați bine.

Încălziți o tigaie în care încap ambele felii de mușchi, fără să se atingă. Condimentați carnea cu sare de mare și piper negru proaspăt măcinat, frecați-o cu puțin ulei de măsline și așezați-o ușor în tigaie. Frigeți-o timp de circa 8 minute, întorcând feliile din minut în minut și micșorând flacăra după primul minut. Lăsați carnea să stea câteva minute, apoi tăiați-o fâșii subțiri. Adăugați zeama de la carne în sosul de tahini.

Turnați sosul peste salată, adăugați feliile de carne și poftă bună!

Uneori îmi doresc
să fi fost o căpățână
de salată...

SALATĂ CROCANTĂ DE MORCOVI ȘI CORIANDRU

După părerea mea, este extraordinar să transformi umilul morcov în ceva deosebit, mai ales în lumea salatelor. Meritați o medalie dacă născociți ceva uluitor. Dacă sunteți suficient de norocos astfel încât să aveți o grădină de legume, atunci știți ce înseamnă când spun că prospețimea este totul. Dar cei care n-au o grădină ar trebui să cumpere cele mai proaspete legume organice.

La această salată eu folosesc un instrument special cu care tai morcovii felii lungi și subțiri, ca niște panglici — dar puteți folosi și un cuțit pentru curățat legume, o răzătoare cu găuri mari sau un cuțit obișnuit. Ceea ce contează de fapt este ca legumele să arate bine și să fie crocante.

Salata este foarte bună ca aperitiv sau servită cu kebab, dacă faceți un grătar în aer liber, ori ca umplutură într-o lipie, împreună cu fâșii de pui la grătar.

4-6 PORȚII
6 morcovi mijlocii, spălați și curățați
o mână mare de coriandru proaspăt, curățat
4 linguriță semințe de susan, prăjite, sau semințe de mac

PENTRU SOS
coaja și zeama de la o portocală
2 lămâi
ulei de măsline extravirgin
2 linguri cu vârf de semințe de susan prăjite
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Mai întâi tăiați morcovii felii, panglici subțiri sau bețișoare. Puneți-i într-un castron de salată cu frunzele de coriandru și semințele de susan sau mac. Ca să faceți sosul, radeți fin coaja de portocală într-un bol. Adăugați zeama de portocală, zeama de la 1½ lămâi și de circa 4 ori pe atât ulei de măsline extravirgin. Zdrobiți semințele de susan prăjite într-un mojar, apoi adăugați sosul. Amestecați bine, condimentați după gust cu sare, piper și eventual încă niște zeamă de lămâie, ca să fie puțin acrișor. După ce amestecați salata cu sosul, aroma de lămâie se va diminua, așa că treceți imediat la masă.

SALATĂ FRANȚUZEASCĂ TRADIȚIONALĂ DE FASOLE VERDE

Am mâncat această salată acum ceva timp, într-un bistro din Franța, și a fost fantastică. Acrișoară, cu muștar — excelentă ca aperitiv, înainte să sosească felul principal. Mi-a reamintit faptul că uneori regulile trebuie încălcate. Ni se spune că fasolea verde trebuie fiartă *al dente*, dar eu cred că ar trebui s-o fierbem puțin mai mult. Prefer să zgârii cu unghiile pe tabla din sala de clasă decât să mănânc niște fasole verde ațoasă! Așadar, iată o rețetă pentru niște fasole bine gătită! Fiți cu ochii-n patru și alegeți fasole de culori diferite — verde, galbenă sau neagră; combinația va fi și mai interesantă. Când o preparați, lăsați capetele păstăilor întregi ca să arate mai frumos.

4 PORȚII
4 mâini de fasole franțuzească
2-3 lingurițe cu vârf de muștar franzuțesc de calitate
2 lingurițe oțet de vin alb
7 linguri ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negiur proaspăt măcinat
o hașmă mijlocie, curățată și tocată mărunt
opțional: o linguriță capere
½ cățel de usturoi ras fin
opțional: o mână mică de hasmațuchi proaspăt

Aduceți la fierbere o cratiță cu apă, adăugați fasolea, acoperiți și fierbeți cel puțin 4-5 minute la foc mare. Astfel fasolea își păstrează toate substanțele nutritive. Între timp, puneți muștarul și oțetul într-un borcan cu capac sau un bol și amestecați, adăugând uleiul de măsline, ca să preparați un sos franțuzesc picant. Condimentați atent cu sare de mare și piper negru proaspăt măcinat, apoi adăugați hașma tocată mărunt, caperele (dacă doriți) și usturoiul.

Luați o păstaie de fasole din cratiță ca să verificați dacă e fiartă. Dacă își păstrează forma, dar e moale când o mușcați, atunci e perfect. Scurgeți fasolea într-o strecurătoare. Turnați sosul delicios peste ea cât e încă aburindă — astfel va absorbi mai bine sosul decât rece. Puneți salata într-un castron și, dacă doriți, presărați-o cu hasmațuchi — este o verdeață delicată și crocantă, care merge bine cu fasolea. Serviți salata ca atare sau ca garnitură.

SOUPS

SUPE

Poate aveți impresia că supa este ceva banal, dar eu mi-am dat seama că este un adevărat deliciu și chiar un act de curaj să faci o supă pentru familie sau pentru o petrecere. În plus, supele sunt ieftine și, teoretic, ușor de preparat chiar și de către cel mai neexperimentat bucătar! De șase luni încoace, în meniul de la Fifteen figurează zilnic o supă și întotdeauna se vinde bine.

Toate rețetele din acest capitol vă ajută să înțelegeți cât de diverse și de gustoase pot fi supele. La fel ca pâinea, sunt un fel de marcaje culinare, o imagine a locului din care provin. Mi-i imaginez pe muncitorii sau fermierii din Anglia într-o zi mizerabilă, sorbind o supă groasă de praz cu cartofi sau una din coadă de bivol; pe francezii care au atâtea cepe încât transformă supa de ceapă franțuzească într-un adevărat eveniment; pe mama italiancă isteață, care folosește toate bucățelele de paste rămase ca să-și termine supa minestrone. Iar în locuri umede și calde precum Kerala din sudul Indiei, iuțeala ardeilor din supă vă ajută să transpirați și să vă răcoriți. Aceste supe spun foarte multe despre oameni și culturile lor.

De curând am avut o discuție cu un șofer de taxi. Tipului îi plăcea mâncarea pe care o făcea, se pricepea puțin la gătit, dar își făcea mari probleme în legătură cu fiica lui adolescentă, care nu voia să bea suc de fructe sau să mănânce fructe și legume. Fata avea pielea nesănătoasă, era prost dispusă și nefericită, iar tatăl ei era îngrijorat. Cred că sunt o mulțime de părinți în aceeași situație. Aș spune că principala problemă este lipsa de interes a copiilor față de ceea ce se petrece în bucătărie, așa că ar fi bine să folosiți acest lucru în avantajul dvs. Puteți adăuga în mâncarea copiilor niște legume nemaipomenite, fără ca ei să știe. Întâmplător, fiicei taximetristului îi plăcea sucul proaspăt de portocale, așa că i-am sugerat să cumpere un storcător, să adauge o bucățică de morcov sau de sfeclă crudă pe lângă portocale și să-i spună fetei că era suc de portocale roșii. De asemenea, îi plăcea supa de roșii, așa că tatăl ei a încercat să adauge piure din alte legume și a mers. Eu cred că onestitatea este cea mai bună politică, dar dacă trebuie să recurgeți la șiretlicuri, atunci mâncăruri precum sucurile de fructe, supele și tocănițele reprezintă niște ocazii grozave de a folosi ingrediente sănătoase, pe care consumatorii nepricepuți le vor înghiți bucuroși, fără să știe despre ce e vorba!

SUPĂ LAKSA CU OREZ ȘI DOVLEAC

Aceasta este una dintre cele mai bune supe pe care le-am mâncat vreodată. Laksa este ca un fel de tocană cu tăiței, preparată adesea cu pui și lapte de nucă de cocos. Când am inventat această supă, mă gândeam la supa anglo-indiană mulligatawny, pe bază de orez, sos curry și carne tocată. Dacă vreți ceva mai spectaculos, faceți ca mine: tăiați capacul de la dovleac, scoateți miezul și serviți supa în coaja dovleacului. Delicios!

P.S. Dacă aveți un robot de bucătărie, se poate dovedi foarte util pentru această rețetă! Dacă nu, folosiți un mojar.

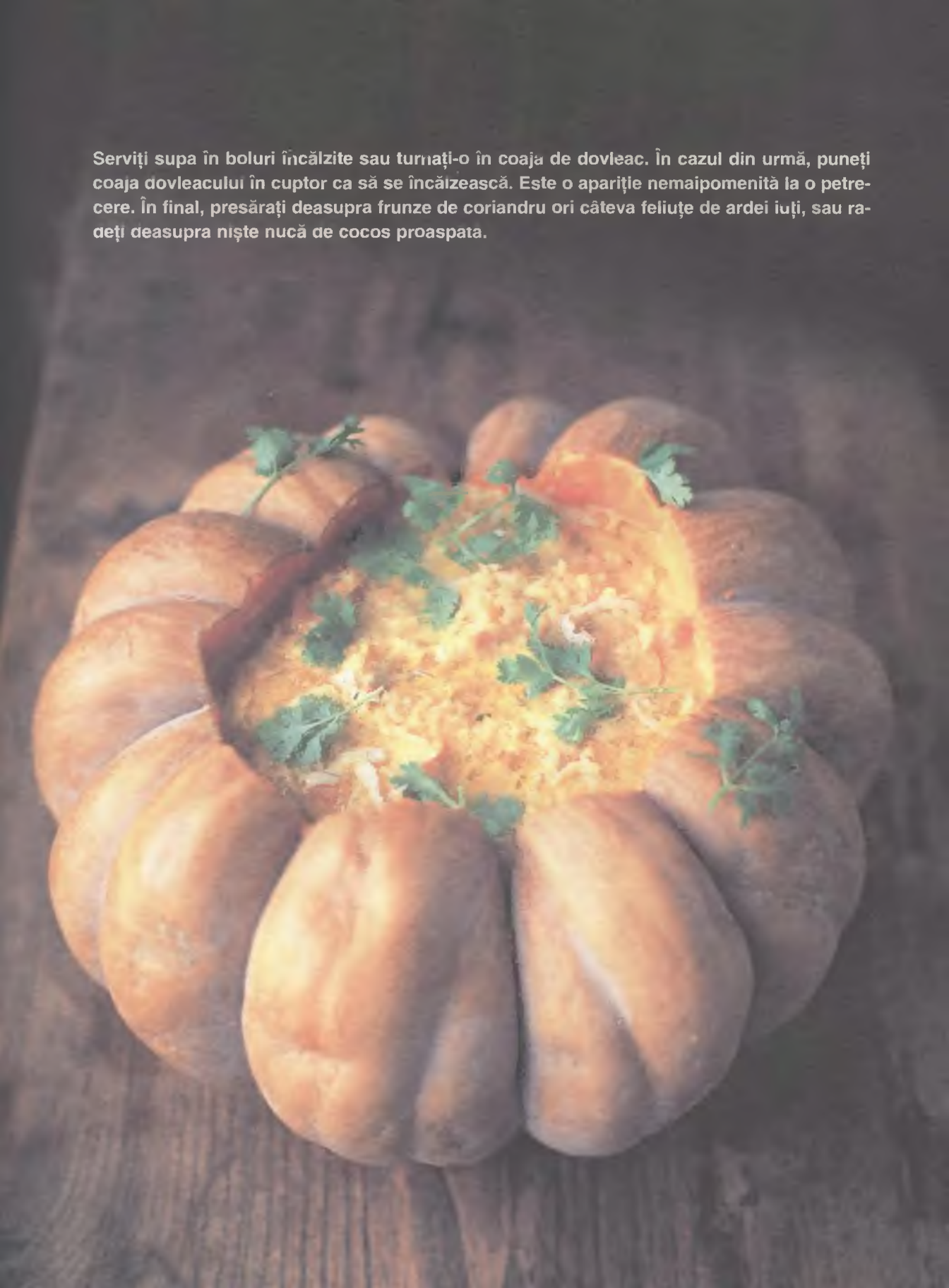
6 PORȚII

600 g dovleac tăiat pe din două, curățat de coajă și de semințe
o mână mică de frunze de lămâi verde
2-3 ardei iuți, curățați de semințe și tăiați felii subțiri
2 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
3 bețișoare de iarbă de limon, curățate de frunzele exterioare
o mână mare de coriandru proaspăt, cu frunzele alese și tulpinile mărunțite
o linguriță cu vârf de condiment mixt din cinci arome
2 bucățele de ghimbir proaspăt, curățat
o linguriță chimen măcinat
ulei de măsline
o ceapă albă, curățată și tăiată felii subțiri
500 ml supă de pui sau legume
200 g orez basmati
2 conserve a câte 400 ml lapte de nucă de cocos
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
zeama de la 1-2 lămâi verzi
opțional: un ardei iute roșu, feliat
opțional: nucă de cocos proaspătă, rasă

În primul rând va trebui să tăiați miezul dovleacului în cubulețe de 5 cm. Ca să preparați baza supei, mai întâi tocați, apoi bateți sau zdrobiți următoarele ingrediente, în robotul de bucătărie sau într-un mojar, până când obțineți o pastă: frunzele de lămâi verde, ardeii iuți, usturoiul, ghimbirul, iarba de limon, tulpinile de coriandru, condimentul mixt de cinci arome și chimenul. Îndepărtați eventualele porțiuni lemnoase. Puneți acest amestec aromat într-o cratiță cu pereți înalți, cu puțin ulei și ceapa tăiată solzișori; căliți la foc mic circa 10 minute, până când se eliberează aromele.

Adăugați dovleacul și supa de pui sau legume. Amestecați, aducând la suprafață ceea ce se lasă la fundul vasului. Aduceți la fierbere, apoi micșorați flacăra și fierbeți acoperit circa 15 minute, până când se înmoaie dovleacul. După aceea adăugați orezul și amestecați bine. O parte din dovleac se va transforma în piure, dar vor rămâne și bucăți întregi. Fierbeți în continuare acoperit, până când orezul este gata, apoi scoateți capacul. Adăugați nuca de cocos, amestecați din nou, gustați și condimentați atent cu sare și piper. Pentru ca supa să fie puțin mai picantă, adăugați zeama de lămâi verzi — cantitatea depinde de cât de zemoase sunt acestea, dar ideea este ca supa să aibă un gust mai pătrunzător.

Serviți supa în boluri încălzite sau turnați-o în coaja de dovleac. În cazul din urmă, puneți coaja dovleacului în cuptor ca să se încălzească. Este o apariție nemaipomenită la o petrecere. În final, presărați deasupra frunze de coriandru ori câteva feliuțe de ardei iuți, sau radeți deasupra niște nucă de cocos proaspată.



SUPĂ SPANIOLĂ DE NĂUT ȘI CHORIZO

Am gustat prima oară din această supă la Barcelona. Poate că nu este prea aspectuoasă — de fapt, arată ca o supă „de modă veche" — dar aromele sunt uluitoare. Cârnații chorizo picanți, afumați și șunca spaniolă sunt delicioși alături de textura cremoasă a năutului și spanacului. Încercați-o neapărat. Întotdeauna veți avea succes cu ea, dar va fi cu adevărat deosebită dacă folosiți năut, chorizo și șuncă de cea mai bună calitate. Veți avea ceva ingrediente de tocat la această supă, dar dacă n-aveți prea mult timp la dispoziție puteți folosi un robot de bucătărie.

4 PORȚII

ulei de măsline
150 g cârnați chorizo, tocați mărunt
o ceapă, curățată și tocată mărunt
1 cățel de usturoi, curățat și tocat mărunt
2 tulpini de țelină, tocate mărunt
500 g spanac proaspăt, spălat și tocat
8 roșii proaspete, curățate de semințe și tăiate mai mare
1–1,5 litri supă de pui
o cutie (400 g) de năut fiert de bună calitate, scurs
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
50 g șuncă spaniolă sau prosciutto, tocată mărunt
ulei de măsline extravirgin
2 ouă fierte tari

Puneți două linguri de ulei de măsline într-o oală mare și adăugați cârnații chorizo. Lăsați-i să se încălzească și prăjiți-i câteva minute, până când iese grăsimea din ei, apoi adăugați ceapa, usturoiul și țelina. Micșorați flacăra și căliți ingredientele la foc mic timp de 15 minute, acoperit, având grijă să nu se rumenească ceapa. Apoi scoateți capacul — ingredientele vor avea un miros și o culoare fantastică! Amestecați și lăsați-le să prindă puțină culoare. Adăugați spanacul, roșiile, năutul și supa de pui. Lăsați să fiarbă, apoi micșorați flacăra și mențineți circa 40 de minute.

În acest moment puteți scoate cam o treime din amestec pentru a-l face piure în robotul de bucătărie. Turnați-l înapoi în oală, amestecați bine și condimentați după gust cu sare și piper. Luați oala de pe foc și adăugați șunca și 2-3 linguri de ulei de măsline extravirgin de calitate. Puneți supa în boluri și radeți deasupra niște ou fiert tare. Când am mâncat o astfel de supă la Barcelona, oul mi s-a părut puțin neobișnuit, dar de fapt conferă supei o consistență delicioasă.

O FAIMOASĂ SUPĂ DE CEAPĂ

Francezii se contrazic adesea în legătură cu originea acestei supe — Lyon sau Paris? Sincer vorbind, eu m-aș întreba mai curând dacă e originară din Franța sau din Anglia, fiindcă unele dintre rețetele noastre de supă cu ceapă sunt vechi de sute de ani. De fapt, în cele mai multe țări și culturi există o versiune de supă de ceapă sau pe bază de ceapă. În Italia există așa-numita „carabaccia", preparată din mai multe feluri de ceapă amestecate și prăjite la foc mic cu bucăți de cartofi și un baton mic de scorțișoară, care îi dă o aromă incredibilă. În piețele și supermarket-urile noastre se găsesc doar anumite varietăți de ceapă, dar dacă ajungeți într-o piață adevărată de țară, veți vedea cepe de diferite forme și mărimi.

4 porții
1 kg ceapă, curățată și tăiată felii
o mână de cimbru proaspăt, curățat
6 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
o foaie de dafin
ulei de măsline
1 cubuleț de unt
1–1,5 litri supă (de vită, pui sau legume)
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o baghetă sau ciabatta
100 g șvaițer sau alt cașcaval care se topește ușor

Într-o tigaie anti-aderentă cu fundul gros, prăjiți la foc mic toată ceapa, împreună cu cimbrul, usturoiul și foaia de dafin, în ulei de măsline și unt. Acoperiți și lăsați-le la foc mic circa 15 minute, având grijă să nu se rumenească și amestecând din când în când pentru ca ceapa să nu se prindă de fundul tigăii. Cu cât le căliți la foc mai mic, cu atât mai bine. Apoi scoateți capacul, măriți flacăra și prăjiți ceapa până când prinde o nuanță auriu-deschis. Astfel va căpăta dulceață și o aromă deosebită. Adăugați supa, micșorați flacăra și fierbeți la foc mic 20 de minute. Puteți să curățați grăsimea de la suprafață, dar eu sunt de părere că dă gust bun supei.

Condimentați cu sare și piper. Când supa e exact așa cum trebuie, turnați-o în boluri și așezați-le într-o tavă pentru cuptor. În loc să tai pâinea cubulețe egale, mie îmi place s-o rup. Așa e mult mai rustic și mai frumos. Puneți bucățele de pâine în fiecare bol, turnați deasupra puțin ulei de măsline și adăugați șvaițerul. Introduceți tava în cuptorul preîncălzit la foc mediu, sau sub grătarul cuptorului (aveți grijă să nu se spargă bolurile sau să nu se ardă pâinea), doar atât cât pâinea să se prăjească ușor și cașcavalul să se topească.

O ADEVĂRATĂ SUPĂ DE CIUPERCI

Când m-am mutat la Londra, am lucrat la început în restaurantul de pe Neal Street din Covent Garden. Era celebru pentru ciupercile lui sălbatice, iar colegul meu Gennaro se ducea în fiecare zi la cules, când era sezon. La acest restaurant am gustat pentru prima oară o supă de ciuperci adevărată. Conservele acelea oribile cu supă de ciuperci din care am mâncat cu toții au devenit doar o amintire îndepărtată!

Ce e interesant la toate ciupercile este faptul că, dacă sunt gătite așa cum trebuie, au o aromă nemaipomenită. Dacă ar fi să folosiți un câmp întreg de ciuperci Portabello ca să faceți o supă, e suficientă o cantitate infimă de ciuperci porcini pentru a o transforma într-un produs de lux.

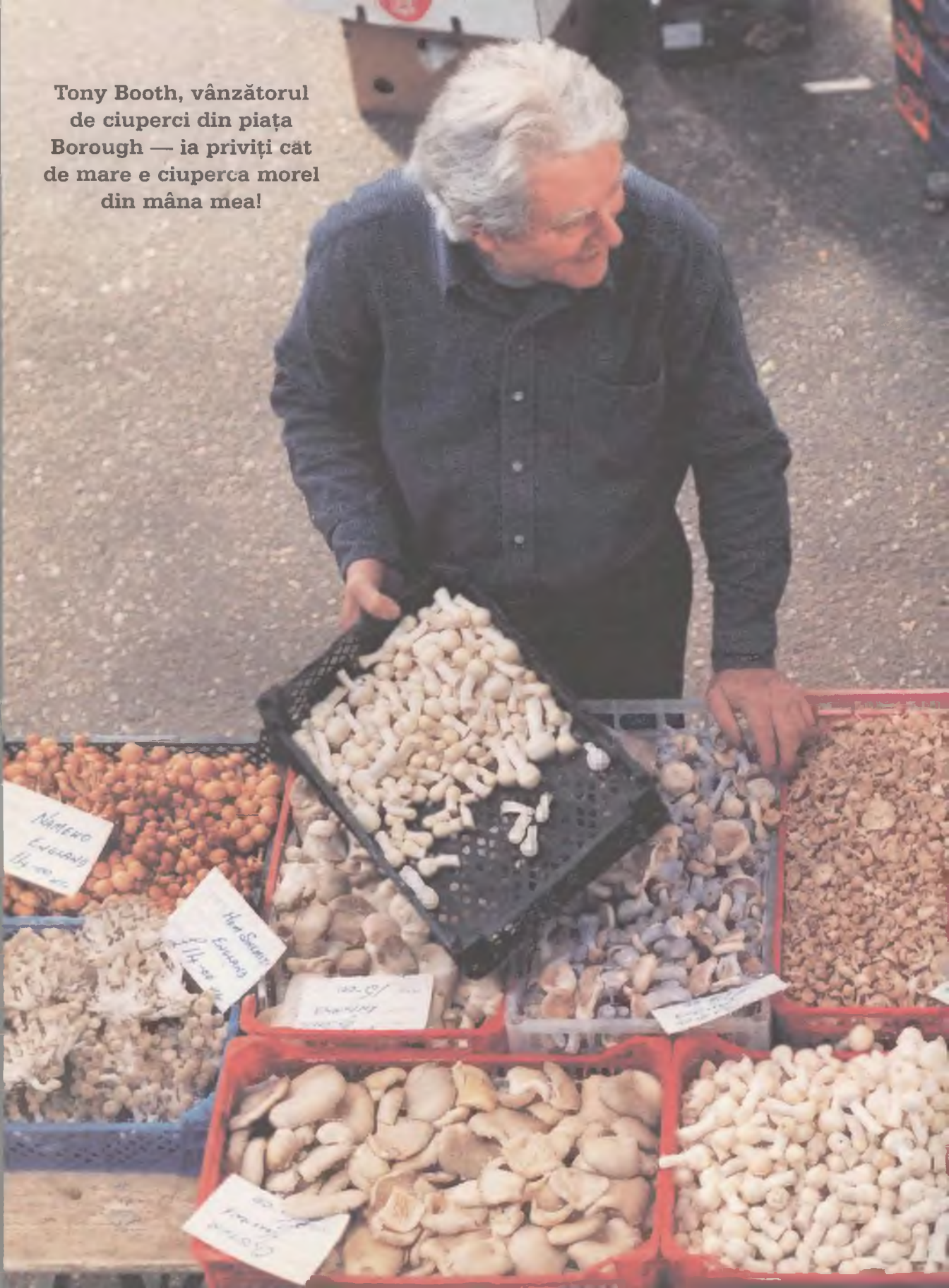
6 PORȚII

o mână mică de ciuperci porcini uscate
ulei de măsline
600 g ciuperci sălbatice de diverse tipuri, curățate și feliate
2 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
o ceapă roșie, curățată și tocată mărunt
1 cubuleț de unt
o mână de cimbru proaspăt, curățat
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
1 litru supă de pui sau de legume
o mână de pătrunjel proaspăt, curățat și tocat mai mare
2 linguri brânză mascarpone
o lămâie
opțional: ulei de trufe

Puneți ciupercile porcini într-un vas mic, adăugați apă clocotită cât să le acopere și lăsați-le la înmuiat. Luați o oală mare, înfierbântați-o și adăugați câteva linguri de ulei de măsline și ciupercile proaspete. Amestecați foarte repede timp de un minut, apoi adăugați usturoiul, ceapa, untul și cimbrul, precum și o cantitate mică de condimente. După circa un minut, probabil veți observa că începe să iasă zeama din ciuperci; în acest moment, adăugați ciupercile porcini, jumătate tocate și jumătate întregi. Scurgeți lichidul în care au stat la înmuiat pentru a scăpa de orice urme de nisip și adăugați-le în oală. Lăsați ciupercile pe foc circa 20 de minute, până când cea mai mare parte din zeamă s-a evaporat.

Condimentați după gust și adăugați supa de pui sau legume. Aduceți la fierbere și mențineți la foc mic 20 de minute. De obicei, după acest interval, eu scot jumătate din supă din oală și o fac piure, apoi o torn înapoi, adaug pătrunjelul și brânza mascarpone și o condimentez după gust, cu atenție.

Puteți servi supa așa cum doriți, dar iată câteva lucruri de care să țineți seama. Amestecați un vârf de cuțit de sare și de piper cu coaja de la o lămâie și zeama de la o jumătate de lămâie, apoi puneți în supă puțin din acest amestec. Înainte de servire, turnați în supă tot amestecul — îi dă o aromă nemaipomenită. Alte variante ar fi să puneți în boluri câteva crutoane înainte de a turna supa. Sau ați putea chiar să prăjiți repede niște ciuperci frumoase și să le presărați în boluri peste supă. Dacă folosesc ulei de trufe, torn câterva picături în supă chiar înainte de servire.



Tony Booth, vânzătorul de ciuperci din piața Borough — ia priviți cât de mare e ciuperca morel din mâna mea!

Wild St George
England
£18-00 kg
Wild Morel
Turkey
£30 kg

SUPĂ DE OREZ ȘI FRUCTE DE MARE DIN SUDUL INDIEI

Această supă mi-a fost servită prima oară de Das, prietenul meu care conduce restaurantul indian Rasa din Londra. Supa mea se bazează pe această rețetă originală și se prepară atât de ușor! E gata în numai 30 de minute, iar un alt lucru nemaipomenit este faptul că ingredientele nu sunt prea scumpe, deci e o supă economicoasă. Dar dacă vreți să cheltuiți ceva mai mult și să preparați o mâncare de lux, puteți adăuga bucăți de crab. Supa este la fel de bună cu crevete congelate și pește alb fărâmițat. Folosiți orice pește vă place — eu prefer să pun un amestec din mai multe sortimente de pește proaspăt (pește-dulgher, cod, egrefin sau barbun). Curățați peștele de solzi și împărțiți-l în fileuri, apoi tocați-l. Dacă găsiți ulei de nucă de cocos, foarte bine, dacă nu, uleiul de floarea-soarelui sau un alt ulei vegetal este foarte bun.

Aceasta este una dintre supele mele preferate. Nu e prea iute, dar în timp ce o mâncați puteți identifica aromele individuale. Iar orezul face supa cu adevărat delicioasă.

4 PORȚII

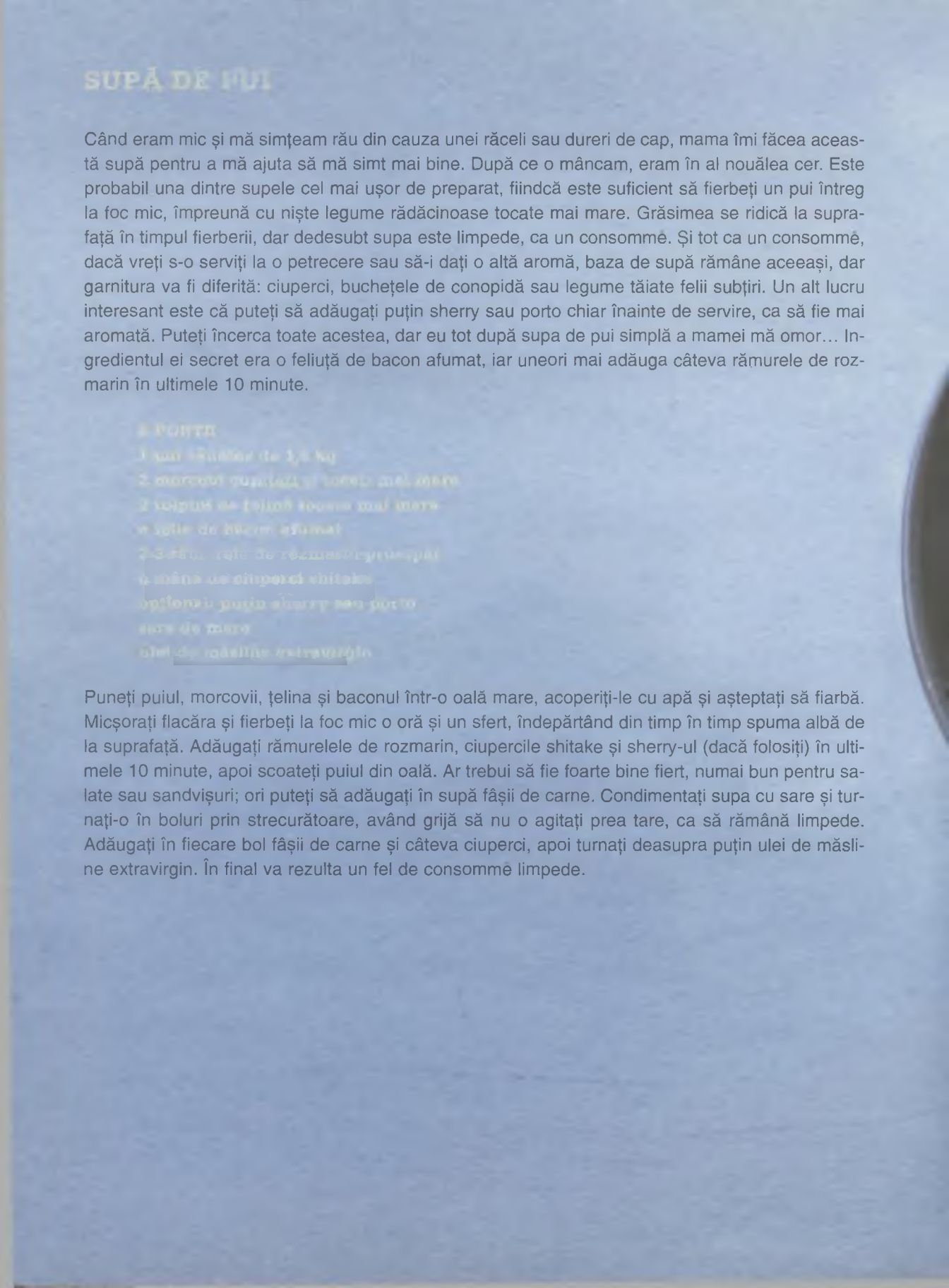
5 linguri ulei vegetal sau de floarea-soarelui
3 linguri semințe de muștar maronii
o mână de frunze de curry proaspete, fără tulpini
2 lingurițe semințe de chimen
o linguriță de condiment garam masala
1½ lingurițe praf de ardei iute
2 lingurițe curcuma
3 ardei iuți, curățați de semințe și tăiați felii subțiri
2 bucăți mici de ghimbir proaspăt, curățat și ras
6 căței de usturoi, curățat și tocat mărunt
2 cepe, curățate și tocate mărunt
2 mâini de orez basmati
500 ml apă
600 g pește (vezi introducerea), curățat de solzi, împărțit în fileuri și tăiat în bucăți de 5-8 cm
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 conserve a câte 400 ml lapte de nucă de cocos
zeama de la 2 lămâi verzi
o mână de coriandru proaspăt, tocat mai mare
opțional: 3 linguri nucă de cocos rasă

Luați o cratiță mare și încălziți uleiul, apoi adăugați semințele de muștar, frunzele de curry, chimenul, condimentul garam masala, praful de ardei iute și curcuma. Prăjiți condimentele timp de câteva minute și bucătăria se va umple de aromele lor uluitoare. Apoi adăugați ardeii iuți, ghimbirul, usturoiul și ceapa. Continuați să călițiți la foc mic, până când se înmoaie usturoiul și ceapa. Adăugați apoi orezul și apa. Lăsați să fiarbă, apoi micșorați flacăra și mențineți la foc mic 15 minute. Adăugați peștele și laptele de nucă de cocos, cu un vârf de cuțit de sare. Acoperiți cratița și mai fierbeți 10 minute, apoi amestecați bine ca să zdrobiți bucățile de pește. Gustați și condimentați cu sare și piper; chiar înainte de servire, stoarceți în supă zeama lămâilor și adăugați jumătate din coriandru. Serviți supa în boluri încălzite, presărată cu nucă de cocos rasă, dacă aveți, și cu restul de coriandru.

Supă de mâncat
pe skateboard

SUPĂ DE PUI

Când eram mic și mă simțeam rău din cauza unei răceli sau dureri de cap, mama îmi făcea această supă pentru a mă ajuta să mă simt mai bine. După ce o mâncam, eram în al nouălea cer. Este probabil una dintre supele cel mai ușor de preparat, fiindcă este suficient să fierbeți un pui întreg la foc mic, împreună cu niște legume rădăcinoase tocate mai mare. Grăsimea se ridică la suprafață în timpul fierberii, dar dedesubt supa este limpede, ca un consommé. Și tot ca un consommé, dacă vreți s-o serviți la o petrecere sau să-i dați o altă aromă, baza de supă rămâne aceeași, dar garnitura va fi diferită: ciuperci, buchețele de conopidă sau legume tăiate felii subțiri. Un alt lucru interesant este că puteți să adăugați puțin sherry sau porto chiar înainte de servire, ca să fie mai aromată. Puteți încerca toate acestea, dar eu tot după supa de pui simplă a mamei mă omor... Ingredientul ei secret era o feliuță de bacon afumat, iar uneori mai adăuga câteva rămurele de rozmarin în ultimele 10 minute.



Puneți puiul, morcovii, țelina și baconul într-o oală mare, acoperiți-le cu apă și așteptați să fiarbă. Micșorați flacăra și fierbeți la foc mic o oră și un sfert, îndepărtând din timp în timp spuma albă de la suprafață. Adăugați rămurelele de rozmarin, ciupercile shitake și sherry-ul (dacă folosiți) în ultimele 10 minute, apoi scoateți puiul din oală. Ar trebui să fie foarte bine fiert, numai bun pentru salate sau sandvișuri; ori puteți să adăugați în supă fâșii de carne. Condimentați supa cu sare și turnați-o în boluri prin strecurătoare, având grijă să nu o agitați prea tare, ca să rămână limpede. Adăugați în fiecare bol fâșii de carne și câteva ciuperci, apoi turnați deasupra puțin ulei de măsline extravirgin. În final va rezulta un fel de consommé limpede.

VEGET

ABLES

"CEBOLLA
TOMATE
LECHUGAS
ZANAHORIA
Señora"

LEGUME

Multe persoane strâmbă din nas când aud de legume; probabil fiindcă, în general, britanicii fierb legumele până uită de ele — indiferent dacă e vorba de rădăcinoase sau legume verzi — ceea ce e teribil de plicticos. Dar am impresia că în ultimii cinci ani oamenii au început să consume mai multe legume, iar ceea ce vreau să scot în evidență în acest capitol este că o mâncare bună de legume se poate transforma într-o cină desăvârșită atunci când e servită alături de un preparat simplu de pește sau carne.

Având experiența unor călătorii în America și Australia, precum și a câtorva tururi prin toată Marea Britanie, am ajuns să-mi dau seama de un lucru: faptul că din meniul multor restaurante de lux și al multor bucătari renumiți lipsesc în bună măsură legumele. E mare păcat — ar trebui să fim mândri că punem legume în farfurie.

Pentru a consuma cele mai bune legume pe care le avem la dispoziție, e foarte important să fim în ton cu sezonul. O mulțime de bucătari strălucițți consideră că nu-i nici o problemă să folosească sparanghel sau bob la patru luni după sezonul lor. Știu că supermarket-urile se fac vinovate de furnizarea legumelor 12 luni pe an. Dar dacă învățați să cumpărați legume de sezon, veți avea enorm de câștigat. Nu e vorba doar de beneficiile nutritive și de aroma produselor de sezon, dar și de economii substanțiale! Piețele de la țară reprezintă un loc extraordinar pentru cumpărături, fiindcă legumele au fost probabil recoltate cu doar câteva ore în urmă.

Experimentele cu legume sunt ușoare, amuzante și vă dau multă încredere în creativitatea dvs. M-am gândit ca în acest capitol să vă arăt niște metode de a găti unele dintre legumele mele preferate, însoțite de câțiva dintre cei mai buni „prieteni" ai lor în materie de arome. O combinație precum morcovi cu unt, portocale și rozmarin sau cimbru reușește aproape întotdeauna. Iar napul — o legumă foarte puțin agreată — poate fi cu adevărat extraordinar dacă e prăjit în tigaie, cu puțin vin alb și oțet cu condimente. Alături de asemenea preparate cu legume, cărnurile grele precum cea de miel sau de vită pot fi o adevărată încântare.

NAPI

În general, puteți cumpăra napi mici aproape tot anul — sunt de mărimea unei mingi de golf turtite și au câteva frunze pe tulpină. Eu îi fierb întotdeauna 5 minute ca să se înmoaie și să absoarbă mai bine aromele. Napii se combină perfect cu tarhon, rozmarin, cimbru, foi de dafin, ulei de măsline, cicoare italiană și frunze de salată amărui. Preparatele cu napi sunt delicioase pe un platou cu gustări, servite fierbinți sau reci, cu cărnuri prelucrate și afumate precum bresaola sau prosciutto, cu orice fel de friptură sau cu pește precum somon sau ton.

NAPI FIERȚI CU CIMBRU ȘI UNT

4 PORȚII
400 g napi mici
3 linguri ulei de măsline
50 g unt, tăiat cubulețe
6 linguri oțet cu condimente
1 pahar cu vin alb
o mână mică de cimbru proaspăt, curățat și zdrobit
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Fierbeți puțin napii, scurgeți-i, apoi puneți-i înapoi în cratiță cu uleiul de măsline și jumătate din unt. Căliți-i până când devin maronii. Turnați oțetul cu condimente și desprindeți ce s-a lipit pe fundul cratiței. Apoi adăugați vinul, restul de unt și cimbrul. Fierbeți la foc mic până când scad vinul și untul, îmbrăcând napii într-un sos cremos. De obicei, sunt suficiente câteva minute. Condimentați după gust și serviți imediat.

NAPI PRĂJIȚI — CEA MAI BUNĂ REȚETĂ

4 PORȚII
400 g napi mici
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o mână de cimbru sau rozmarin proaspăt, curățat
6 linguri vin alb sau oțet cu condimente
2 linguri ulei de măsline
1 cubuleț de unt
opțional: 8 felii de prosciutto
opțional: ½ căpățână cicoare italiană sau alte frunze amărui
opțional: oțet balsamic

Fierbeți puțin napii, apoi scurgeți-i și puneți-i într-o tigaie mare pentru cuptor, cu un vârf de cuțit de sare și piper, verdeața și oțetul. Turnați deasupra uleiul, puneți cubul de unt și coaceți în cuptorul încins la 220°C până când napii devin aurii. Scuturați tigaia și serviți imediat.

Sau puteți încerca ceva ce am făcut și eu zilele trecute și a ieșit chiar bun. După ce napii sunt gata, acoperiți-i cu câteva felii de prosciutto. Așezați deasupra frunze de cicoare italiană sau alte frunze amărui de salată, asezonate cu oțet balsamic. Coaceți circa 5 minute sau până când feliile de prosciutto s-au rumenit. Apoi scoateți feliile de prosciutto pe farfurii și serviți cu napii deasupra. Ce ziceți, nu e fabulos?

MORCOVI

Morcovii sunt extraordinari — plini de vitamine şi foarte buni pentru sănătate. În ultimul an am văzut în magazine tot felul de varietăţi de morcovi — lungi, rotunzi, cu forme mai deosebite şi unii chiar de culoare violacee. Meniurile mele preferate cu morcovii sunt pentru 4 persoane; pentru fiecare reţetă veţi avea nevoie de 500 g morcovi, pe care îi lăsaţi întregi dacă sunt micuţi sau tăiaţi în bucăţi de diverse forme — nu trebuie să fie prea uniformi.

MORCOVI FIERŢI CU PORTOCALA, USTUROI ŞI IERBURI AROMATE

Fierbeţi morcovii în apă clocotită sărată împreună cu o lingură de zahăr, un cubuleţ de unt şi o mână mică de ierburi aromate, legate într-un buchet — pătrunjel, rozmarin, cimbru, dafin — puteţi folosi un singur fel sau o combinaţie. Tăiaţi o portocală în 8 şi adăugaţi-o în apă, împreună cu câţiva căţei de usturoi întregi, cu coajă cu tot. Dacă sunteţi într-adevăr îndrăzneţ, adăugaţi şi un vârf de cuţit de chimen (seminţe sau măcinat) — va da o aromă nemaipomenită. Când morcovii sunt fierţi, scurgeţi-i, îndepărtaţi ierburile şi toate bucăţile de portocală cu excepţia uneia, stoarceţi usturoiul din coajă, tocaţi mărunt bucata de portocală rămasă şi amestecaţi-o cu morcovii, nişte condimente şi încă puţin unt. Vor avea o aromă incredibilă. O altă idee este să prăjiţi portocala tocată într-o lingură bună de zahăr, până obţineţi un fel de gem, şi s-o serviţi peste morcovi. Este o combinaţie de neuitat.

MORCOVI PRĂJIŢI CU PORTOCALĂ, USTUROI ŞI CIMBRU

Sau — la fel de uşor — imediat după ce scurgeţi morcovii, puneţi-i într-o tavă cu portocala tocată şi căţeii de usturoi, apoi coaceţi-l în cuptorul încins la 200°C timp de 10 minute — vor avea o aromă care aminteşte puţin de cea a cărnii.

MORCOVI PIURE

Nu aveţi altceva de făcut decât să zdrobiţi morcovii împreună cu portocala şi usturoiul, pentru a obţine un amestec cremos, care să conţină şi bucăţele întregi. Credeţi-mă, e delicios!

PORUMB DULCE

Porumbul este o legumă nemaipomenită — majoritatea oamenilor o adoră. Plin de vitaminele A și C, nu e doar gustos, ci și extrem de sănătos! N-am nimic împotrivă să tolosesc din când în când porumb din conservă, care e bunicel, dar vă recomand să cumpărați porumb întreg și să scoateți singuri boabele de pe știuleți. E foarte simplu: rupeți panușii, apoi răzuiți boabele cu un cuțit — merită să faceți acest lucru pentru a vă bucura de dulceața și aroma vibrantă. Porumbul este cel mai bun când e servit simplu. Este îndrăgostit de unt, trage cu ochiul la toată familia ardeilor iuți și îi place să se combine cu puțină coajă de portocală dulce-amăruie...

PORUMB CU UNT, SARE ȘI PIPER

Cea mai simplă metodă de a găti porumbul este într-o tigaie, împreună cu un cub de unt, sare și piper. Puneți capacul și lăsați-l 8-10 minute la foc mediu, până când boabele devin moi și zemoase. E un mod nemaipomenit de a găti porumbul.

PORUMB PRĂJIT CU ARDEI IUTE, GHIMBIR, USTUROI ȘI PĂTRUNJEL

O altă metodă care-mi place este să prăjesc boabele de porumb la foc iute, într-un wok bine încins sau într-o tigaie normală, cu 2 linguri de ulei de măsline, o lingură de ghimbir tocat, o linguriță de ardei iute mărunțit, o mână de pătrunjel tocat și vreo două linguri de sos de soia. Puteți folosi diferite condimente, dar aceasta este o bază bună pentru mâncăruri.

CREMĂ DE PORUMB

Un alt fel de mâncare pe care ar trebui să-i încercați este crema de porumb. E delicioasă și înlocuiește cu succes piureul de cartofi sau mămăliga. Mai întâi căliți 400 g porumb într-o tigaie, cu un cub de unt, un pahar de apă și niște ardei iute uscat, fărâmițat. Gătiți-l acoperit, la foc mediu, până când porumbul se înmoaie. Apoi puneți-l într-un robot de bucătărie și amestecați până obțineți o pastă uniformă. În acest moment puteți adăuga puțină smântână, dar e bun și fără. Condimentați după gust cu sare și piper și serviți crema pe o farfurie mare, presărată cu frunzulițe de mentă și coajă de portocală.

Copiii de la școala Kidbrooke, Greenwich, Londra

BETTER

SPANAC

Spanacul este o legumă nemaipomenită, indiferent dacă îl consumați gătit sau folosiți frunzulițe tinere, crude, în salate. Însă merită să rețineți faptul că spanacul foarte tânăr nu are o aromă atât de profundă ca frunzele mai mature. Spanacul merge cel mai bine cu usturoi, maghiran, nucșoară și smântână. Este o sursă excelentă de vitamine A și C, precum și de antioxidanți, și conține de patru ori mai mult betacaroten decât broccoli, așa că e foarte benefic pentru sănătatea dvs.! De asemenea, are un nivel ridicat de acid folic, iar substanțele nutritive pe care le conține pot reduce nivelul de colesterol. Este una dintre cele mai sănătoase legume! În plus, este și foarte simplu de gătit, fiindcă fierbe într-un minut, însă sunt foarte uimit să tot văd persoane care îl fierb câte 5 minute sau mai mult. În acest caz, spanacul devine gri și toată clorofila rămâne în apă. Aveți grijă să nu faceți așa ceva — e curată nebunie! De asemenea, nu vă lăsați păcăliți — după ce îl fierbeți, cantitatea va scădea considerabil, așa că folosiți întotdeauna de două ori mai mult decât credeți că aveți nevoie. Ca regulă generală, vă sugerez să folosiți câte 150 g de persoană.

SPANAC ÎNĂBUȘIT

Cea mai simplă metodă de a găti spanacul este să-l fierbeți acoperit, înăbușit, într-o tigaie cu puțin ulei, unt, un vârf de cuțit de nucșoară rasă și foarte puțină zeamă de lămâie. Va avea un gust delicios și merge cu orice — paste făinoase, pește sau carne. Dacă rămâne prea multă zeamă, înclinați tigaia și scurgeți-o. Lăsați spanacul să se odihnească un minut, apoi serviți.

SPANAC DELICIOS CU SMÂNTÂNĂ

A doua metodă după care îmi place să gătesc spanacul seamănă destul de mult cu cea de mai sus. Pentru 4 persoane, folosiți în total 600 g spanac, urmați rețeta anterioară, dar adăugați un pahar cu smântână și o mână de parmezan ras. Fie amestecați, fierbeți și serviți, fie puneți spanacul într-un vas și-l introduceți în cuptorul încins la 200°C timp de 5-10 minute, ca să se gratineze, rumenindu-se ușor deasupra.

SPANAC CU MIRODENII

Pentru acest fel de mâncare, tot ce aveți de făcut este să topiți 2 cubulețe de unt într-o tigaie mare, în care să prăjiți la foc mic o jumătate de linguriță de coriandru măcinat și o jumătate de linguriță de condiment garam masala. Adăugați 2 căței de usturoi tăiați felii subțiri, o linguriță de semințe de muștar, un ardei iute roșu tăiat subțire, un vârf de cuțit de chimen măcinat și o mână de frunze proaspete sau uscate de curry, dacă găsiți. (Nu vă faceți griji dacă nu găsiți, dar să știți că sunt grozave.) Adăugați spanacul și fierbeți până când se evaporă toată zeama, iar frunzele capătă o culoare aproape neagră. Bucătarii indieni îl servesc deseori cu paneer, o brânză indiană asemănătoare puțin cu brânza halloumi, dar eu am făcut spanacul acasă cu cartofi fierți și cu puțină zeamă de lămâie.

TOPINAMBURI (NAPI PORCEȘTI)

Topinamburii sunt niște legume dulci, extraordinare, cu o ușoară aromă de usturoi și ciuperci. De fapt sunt niște tuberculi, asemenea unor cartofi. Puteți să-i răzuiți de coajă și să-i prăjiți întregi, ca pe niște cartofi mici în coajă, apoi să-i desfaceți și să turnați deasupra puțin ulei piperat. Puteți chiar să-i folosiți într-o salată cu bacon afumat. Se potrivesc cel mai bine cu salvie, cimbru, unt, bacon, dafin, smântână, pesmet, brânză și orice afumătură.

TOPINAMBURI SOTE CU USTUROI ȘI FOI DE DAFIN

Pentru 4 porții, aveți nevoie de 600 g topinamburi. Curățați-i, apoi tăiați-i bucăți. Puneți-i într-o tigaie unsă cu ulei și prăjiți-i la foc mediu, pe toate părțile, până devin aurii; apoi adăugați câteva foi de dafin, 2 căței de usturoi tăiați felii subțiri, puțin oțet de vin alb, sare și piper și acoperiți tigaia. După circa 20-25 de minute vor fi destul de moi; puteți scoate capacul și foile de dafin. Mai lăsați-i câteva minute, ca să se rumenească, apoi serviți-i imediat. Eu cred că se potrivesc foarte bine cu carne și cu pește; de asemenea, merg de minune pe un platou de antreuri, în supe sau în salate calde.

TOPINAMBURI SOTE CU PANCETTA ȘI SALVIE

Urmați rețeta de mai sus, dar după ce ați scos capacul și foile de dafin, puneți topinamburii deoparte și prăjiți 8-12 felii de șuncă pancetta afumată, tăiată bucățele, până când se rumenește, cu o mână de frunzee întregi de salvie. Apoi amestecați totul; veți obține un amestec delicios de topinamburi bucăți și zdrobiți, cu salvie și costiță pancetta rumenită. Condimentați după gust și serviți.

TOPINAMBURI GRATINAȚI

Există două metode de a gratina topinamburii. Puteți să-i gătiți ca în prima rețetă și să adăugați în tigaie, la sfârșit, puțină smântână și parmezan ras. Altă variantă este să fierbeți feliile de topinamburi până se înmoaie, apoi să le scurgeți și să le lăsați să stea sub capac, în aburi, câteva minute. Înfierbântați o tigaie și prăjiți topinamburii în puțin unt și cimbru, până devin aurii. Adăugați un pahar cu smântână și puțin parmezan ras. În acest moment, topinamburii trebuie să se fi transformat într-un piure cu bucățele prin el. Mie îmi place să torn puțin ulei de măsline peste 2 mâini de frunze de salvie și să le presar peste legume. Indiferent ce metodă folosiți, trebuie să introduceți tigaia în cuptorul încins la 200°C timp de 8-10 minute, până când salvia devine crocantă.

ARDEI

Ardeii sunt nemaipomeniți. Mă fac să mă simt fericit, ca într-o zi de vară, iar ceea ce-mi place cel mai mult la ei este dulceața lor extraordinară. Ceea ce nu-mi place este coaja, care uneori poate fi destul de groasă. Cea mai bună metodă de a o îndepărta este să coaceți ardeii pe un grătar, sau să-i țineți cu un clește deasupra flăcării de aragaz până când se înnegresc. Puneți ardeii într-un bol, acoperiți-i cu folie de plastic, lăsați-i să stea în aburi 15 minute, apoi curățați-i de coajă. De asemenea, dacă îi împungeți peste tot cu furculița, îi puneți într-un vas acoperit cu folie de plastic și-i introduceți în cuptorul cu microunde pentru 2 minute, după ce-i lăsați să se răcorească 10 minute îi puteți curăța cu ușurință. Aveți mare grijă când îi scoateți, fiindcă aburul din interior va fi foarte fierbinte. Ardeii vor fi dulci și dacă folosiți această metodă, dar nu vor avea acea delicioasă aromă de fum ca atunci când îi înnegriți la flacără.

Ardeii se potrivesc cu o mulțime de lucruri, dar prietenii lor cei mai buni sunt usturoiul, busuiocul, roșiile, ceapa, ierburile aromate, fileurile de anșoa, caperele, uleiul, oțetul balasmic sau cu ierburi... în esență, ardeii sunt ca niște fete deocheate — se „potrivesc" cu toți! Abundă în vitaminele A și C și reprezintă o sursă valoroasă de acid folic, fiind benefici pentru femeile care vor să rămână însărcinate sau pentru cele aflate în primele luni de sarcină. Sunt foarte buni pentru sănătate fiindcă sunt lipsiți de grăsimi, de sodiu și de colesterol, putând fi consumați în salate, cu paste făinoase, în preparate tip risotto, cu orez, cartofi, majoritatea sortimentelor de carne și pește. Ardeii prăjiți și marinați sunt delicioși pe platourile cu antreuri. Au mai multe culori, dar cei mai dulci sunt cei roșii, care au fost lăsați mai mult să se coacă.

ARDEI MARINAȚI

După ce ați curățat ardeii roșii, galbeni sau verzi, tăiați-i pe din două, îndepărtați semințele și tăiați-i în felii groase de 2,5 cm. Prăjiți-i la foc mic în ulei de măsline, cu câțiva căței de usturoi feliați subțire, o ceapă roșie tăiată solzișori și o mână bună de busuioc tăiat fâșii. Nu trebuie să rumeniți usturoiul sau ceapa; puteți să le prăjiți câteva minute ca să se înmoaie și să prindă puțină culoare. Apoi puneți totul într-un bol, condimentați cu sare și piper, adăugați o lingură sau două de oțet de vin sau oțet balsamic, ca să aibă o delicioasă aromă acrișoară. La servire, presărați deasupra câteva frunze întregi de busuioc.

CARTOFI CU ARDEI GĂTIȚI ÎN STIL SPANIOL

Fierbeți 700 g cartofi curățați și tăiați cubulețe, timp de 10 minute, în apă clocotită și sărată, apoi scurgeți-i și lăsați-i să stea în aburi câteva minute, acoperiți. Veți avea nevoie de aceeași cantitate de ardei marinați, tăiați felii (circa 4 ardei, preparați ca mai sus). În timp ce cartofii sunt încă aburinzi, turnați deasupra marinata de la ardei și puneți-i într-un vas rezistent la căldură sau într-o tavă pentru cuptor. Presărați-i cu sare, piper, o linguriță de boia afumată și o linguriță de ardei iute tăiat mărunt. Introduceți cartofii în cuptorul încins la 200°C până devin aurii, apoi răsturnați-i peste ardeii marinați și scuturați-i, ca să se amestece bine. Puneți-i din nou în cuptor pentru 5-10 minute, astfel încât să se rumenească perfect.

Bucătăresele
de la Kidbrook: Nora,
Viv, George, Chris și Anne

MAZĂRE

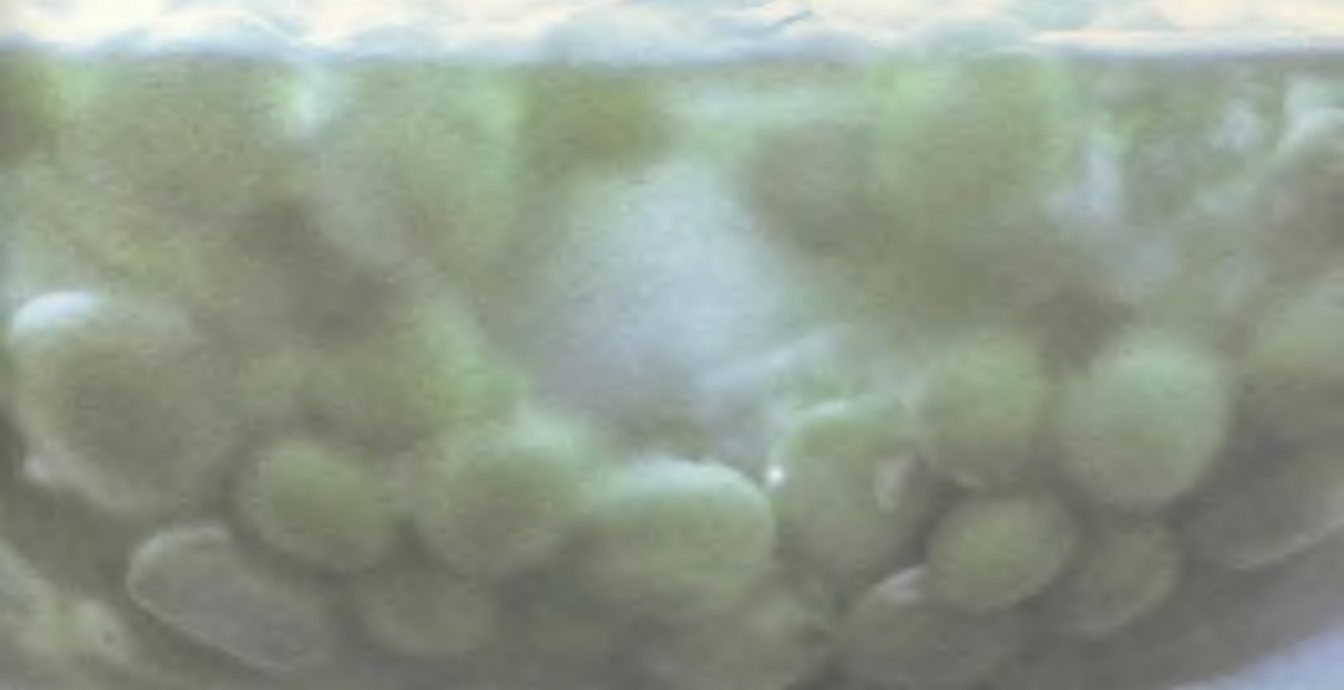
Mazărea proaspătă este una dintre plăcerile acestei lumi; gustul boabelor de mazăre proaspăt decorticate, servite cu puțin unt, este pur și simplu extraordinar. Dacă nu trăiți la țară, unde puteți crește mazăre în grădină, această ocazie devine din ce în ce mai rară; dar datorită comercializării, mazărea congelată rămâne în topul lucrurilor pe care le producem bine în cantitate mare.

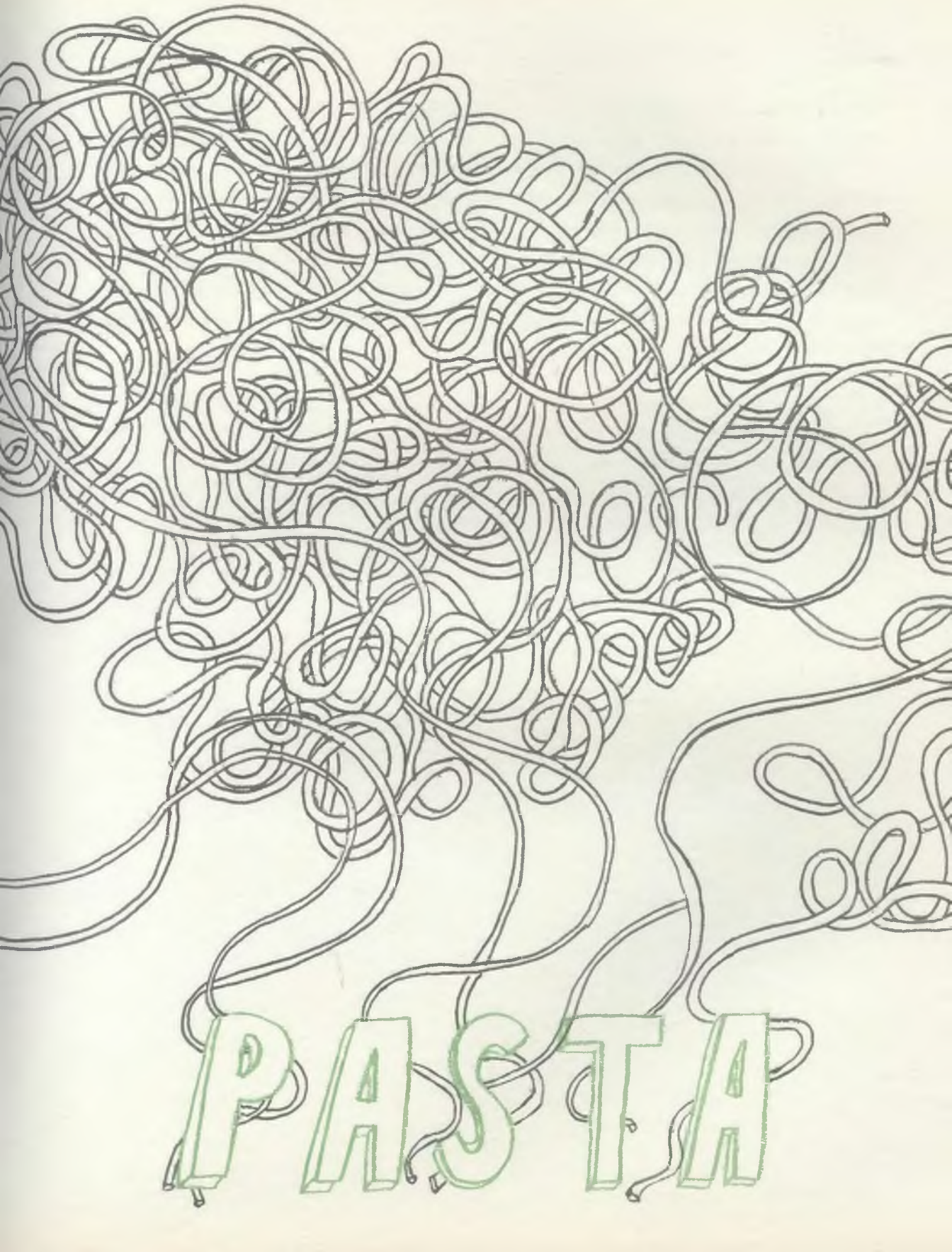
MAZĂRE SIMPLĂ

Indiferent dacă folosiți mazăre proaspătă sau congelată, la o mâncare pentru 4 persoane puneți 4 mâini bune de mazăre într-o tigaie sau o cratiță largă, cu capac (puteți folosi și folie de aluminiu), împreună cu o jumătate de pahar cu vin alb, o jumătate de pahar cu apă și 2 cubulețe măricele de unt. Acoperiți și așteptați să fiarbă, apoi scoateți capacul și fierbeți la foc mic un minut sau două, în timp ce tăiați fâșii subțiri o mână de frunze de mentă. Folosite în cantități relativ mici, untul și vinul formează un sos extraordinar de simplu. Presărați menta peste compoziția din tigaie chiar la final și serviți imediat. Nu uitați că sunt suficiente o mână de parmezan ras și niște paste tagliatelle fierte ca să transformați mazărea într-o mâncare nemaipomenită. O variantă este să o adăugați la un risotto sau s-o amestecați cu niște supă de pui pentru a obține ceva foarte gustos.

MAZĂRE ÎN STIL FRANȚUZESC

Aceasta nu este metoda clasică franțuzească, dar mazărea merge de minune cu salata verde. Cei mai mulți sunt de părere că salata verde nu poate fi gătită, dar să știți că prin fierbere capătă o dulceață nemaipomenită. Pentru 4 persoane veți avea nevoie de 4 mâini bune de mazăre proaspătă sau congelată, 6 felii de costiță afumată, 2 căpățâni mici de salată verde, 2 cubulețe de unt și niște supă de pui sau legume. Mai întâi tăiați costița felii subțiri și prăjiți-o în puțin ulei până când devine aurie și crocantă. Adăugați mazărea și frunzele de salată, tăiate fâșii subțiri. Amestecați bine, turnați deasupra 140 ml supă de pui, apoi fierbeți la foc mic 15 minute până când se înmoaie mazărea, scoțând capacul în ultimele 5 minute ca să scadă puțin lichidul. Luați cratița de pe foc și adăugați untul. Astfel sosul va deveni cremos. Condimentați cu sare și piper și serviți imediat.




PASTA

PASTE FĂINOASE

Pastele au ocupat întotdeauna un loc important în bucătărie — atât la restaurantele de lux, cât și în cantinele școlare sau pentru cei care au un buget limitat. Am trecut și eu prin această etapă, iar atunci pastele erau foarte importante pentru mine, fiindcă voiam și să mănânc bine, dar și să fac economii. Prin urmare, în acest capitol am adunat toate rețetele ieftine, accesibile și gustoase care se pot prepara acasă sau pentru un număr mare de persoane. Un lucru pe care l-am observat este că în Marea Britanie se folosește foarte mult sos la paste, pe când în Italia se folosesc cantități mici — doar atât cât să acopere „vedeta" mesei: pastele!

Mă interesează în mod special pastele uscate, și nu cele proaspete, fiindcă sunt un produs disponibil în orice moment, gata de utilizare. Unele dintre rețetele din aceste pagini necesită doar câteva minute, altele se prepară la cuptor și durează ceva mai mult. Toate sunt reconfortante, ușor de făcut și nu prea costisitoare; încercați-le! Sunt convins că o să vă placă.

西成
東部

PASTA BIANCO

Ca să dăm lovitura de începere, vom prezenta rețeta de bază, cu sosul cel mai simplu — Pasta Bianco înseamnă „paste albe". În ceea ce privește usturoiul, eu vă sugerez să folosiți o răzătoare. Dacă îl tăiați felii, acestea se vor transforma într-un fel de piure când le prăjiți. Puteți să folosiți orice fel de paste, dar în varianta clasică se folosesc tagliatelle sau tagliolini (tăiței) proaspeți. Această rețetă vă arată cum să preparați corect pastele — sosul trebuie doar să le îmbrace și să nu fie prea cleios sau lipicios. Dacă mergem cu copiii la restaurant și sunt într-o dispoziție mai capricioasă, întotdeauna tind să aleagă acest fel de paste, cu puțin parmezan ras deasupra.

Există și varianta de lux a acestui fel de mâncare — preparat cu trufe albe, când e sezonul. Trufele sunt pur și simplu tăiate felii și așezate deasupra — nici nu-mi pot imagina ceva mai potrivit pentru ele decât pastele cu unt și brânză.

4 PORȚII
2 căței de usturoi, curățați și rași fin
40 g unt
450 g tagliatelle
2–3 mâini de parmezan proaspăt, ras
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Într-o tigaie mică, puțin adâncă, prăjiți încet în unt usturoiul ras, timp de câteva minute, având grijă să nu se rumenească. Puneți pe foc o oală mare de apă sărată, adăugați pastele și fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet. Când sunt gata, scurgeți-le într-o strecurătoare peste un castron, astfel încât să păstrați o parte din apa făinoasă în care au fiert. Este esențial să păstrați această apă pentru sos, la orice rețetă de paste, dar mai ales la aceasta.

Luați un castron mare încălzit și turnați în el untul topit cu usturoiul ras, astfel încât acesta să acopere toată suprafața. Apoi adăugați pastele fierte împreună cu 5-6 linguri din apa păstrată și parmezanul. Condimentați după gust. Amestecați pastele cu un clește de bucătărie sau două furculițe. Untul, usturoiul, apa și parmezanul vor forma un sos foarte cremos.

În continuare, tot ce aveți de făcut este să strângeți pe toată lumea în jurul mesei. Poate fi nevoie să mai turnați peste paste puțină apă de la fiert, pentru ca sosul să rămână lichid, delicat și nelipicios. După ce obțineți consistența potrivită, serviți pastele în boluri și faceți să circule la masă o bucată mare de parmezan și o răzătoare.

Există mai multe variante pentru prepararea acestui sos — puteți adăuga niște prosciutto sau puteți pune niște roșii mărunțite în untul cu usturoi, înainte de a-l lua de pe foc, sau puteți adăuga diferite brânzeturi, dar cheia este să obțineți niște paste simple, delicate, bine condimentate, îmbrăcate într-un sos de brânză și unt. Dacă această rețetă cu paste vă iese exact așa cum trebuie, încercați ca data viitoare s-o preparați puțin mai repede — cu cât o faceți mai repede și bine, cu atât mai gustoase vor fi pastele.

PASTE CU SOS DULCE DE ROȘII ȘI URDĂ LA CUPTOR

La acest preparat se folosește un simplu sos de roșii. Dulceața lui va depinde de calitatea roșiilor din conservă. Dacă sunt de calitate, nu e nevoie să adăugați deloc zahăr. De asemenea, folosiți o conservă cu roșii întregi, nu tăiate bucăți — fiindcă semințele ar da sosului o notă amăruie. Urda se coace separat cu ierburi aromate și ulei de măsline, apoi se fărâmițează peste paste — e o rețetă tare bună.

4 PORȚII

o bucată de urdă de 450 g
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o linguriță rasă oregano uscat
½ ardei iute uscat, tocat
o ceapă, curățată și tocată mărunt
2 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
1 cub de unt
2 conserve a câte 400 g roșii de bună calitate
3 linguri oțet balsamic
½ linguriță zahăr
450 g paste pappardelle (tăiței foarte lați)
o mână de busuioc proaspăt, rupt bucățele
2 mâini de parmezan proaspăt, ras

Încingeți cuptorul la 200°C. Frecați bucata de urdă pe toate părțile cu ulei de măsline, sare, piper, oregano și ardei iute, puneți-o într-o tavă și coaceți-o timp de 20 de minute. Într-o tigaie, prăjiți la foc mic ceapa și usturoiul, în unt și ulei de măsline. Țineți-le timp de 4 minute, până când se înmoaie și capătă un gust dulce. Adăugați roșiile, lăsați-le să fiarbă ușor circa 15 minute, apoi zdrobiți-le cu o lingură. Adăugați oțetul balsamic și zahărul; amestecați până obțineți un sos de roșii bun.

Între timp, fierbeți o oală mare cu apă sărată și pregătiți pastele pappardelle conform instrucțiunilor de pe pachet. După ce sunt gata, scurgeți-le și păstrați o parte din apa în care au fiert. Amestecați pastele cu sosul de roșii și adăugați puțin din apa păstrată, dacă e nevoie. Condimentați cu atenție, după gust, apoi adăugați repede cea mai mare parte din busuioc și parmezanul. Puneți pastele într-un castron încălzit, mai rupeți deasupra niște frunze de busuioc și radeți puțin parmezan. Urda coaptă puteți s-o sfârmați peste paste sau s-o serviți la masă, cu o lingură alături, lăsând pe toată lumea să se servească.

TAGLIATELLE CU SPANAC, MASCARPONE ȘI PARMEZAN

Și acesta este un fel de mâncare foarte bun pentru copii. Fetița mea de 2 ani l-a acceptat fără mofturi, deși nu mănâncă spanac separat. Îi place atât de mult fiindcă poate să soarbă spaghetele, iar brânza mascarpone și apa în care au fiert pastele alcătuiesc un sos fantastic.

4 PORȚII
450 g tagliatelle sau spaghete
ulei de măsline
2 linguriță de unt
2 căței de usturoi, curățați și feliați
½ nucșoară, proaspăt rasă
400 g spanac proaspăt, bine spălat și tăiat fâșii subțiri
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
120 ml smântână
150 g brânză mascarpone
2 mâini de parmezan proaspăt, ras

Puneți la foc o oală mare de apă sărată, adăugați pastele și fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet. Între timp, într-o tigaie sau un wok, puneți puțin ulei de măsline, untul, usturoiul și nucșoara. După ce untul s-a topit, adăugați spanacul. În 5 minute va scădea și va căpăta o culoare întunecată. Se va evapora foarte mult lichid, iar spanacul va avea un gust intens, aromat. În acest moment, condimentați după preferință cu sare și piper, apoi adăugați smântâna, brânza mascarpone și un polonic din apa în care au fiert pastele. Lăsați să dea în clocot și condimentați din nou.

Scurgeți pastele, păstrând o parte din apa în care au fiert, apoi adăugați-le la sosul de spanac Adăugați parmezanul și amestecați totul. Mai adăugați puțin din apa de la fiert pentru ca sosul să capete o consistență delicată și să nu devină prea cleios. Verificați încă o dată dacă e suficient de condimentat și serviți imediat.

SPAGHETE CU ROȘII CRUDE, RUCOLA ȘI SOS DE MĂSLINE

Când ajungeți acasă și vă e foame, dar n-aveți nici cea mai mică idee despre ce vreți să mâncați, iată unul dintre felurile pe care le puteți prepara în 10 minute. Veți obține rezultate mai bune și o aromă mai îmbietoare dacă folosiți roșii la temperatura camerei, nu scoase direct din frigider.

4 PORȚII
450 g spaghete
5 roșii mijlocii, bine coapte
2 mâini de busuioc proaspăt
o mână bună de măsline negre sau verzi gustoase, curățate de sâmburi
2 mâini de rucola proaspătă, spălată
o linguriță rasă de oregano uscat, sau o mână mică de oregano proaspăt, tocat
2 linguri oțet balsamic
6 linguri ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Puneți la foc o oală mare de apă clocotită, adăugați spaghetele și fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet. Strângeți oaspeții în jurul mesei și rugați-i să împartă băuturile, farfuriile și tacâmurile în timp ce tocați roșiile și busuiocul. Folosiți ce metodă doriți — tăiați-le cubulețe, bucăți mai mari sau pur și simplu mărunțiți totul. De asemenea, puteți tăia și măslinele. Tăiați mărunt tulpinile de rucola și lăsați mai mari frunzele. Puneți toate aceste ingrediente într-un bol, împreună cu oregano. Apoi adăugați oțetul balsamic și uleiul de măsline extravirgin; condimentați atent cu sare și piper. Gustați și condimentați din nou, până când obțineți rezultatul dorit.

Acum pastele ar trebui să fie gata, așa că puteți să le scurgeți, păstrând o parte din apa în care au fiert. Puneți pastele într-un bol împreună cu roșiile și amestecați bine. Probabil nu va fi nevoie să adăugați apă de la fiert, fiindcă roșiile sunt destul de apoase, dar adăugați totuși dacă vi se pare că sosul e prea gros. Lucrați repede, deoarece căldura pastelor încălzește roșiile și n-ar fi de dorit să se răcească. Dacă se răcesc, nu e totul pierdut, fiindcă veți obține o salată de paste delicioasă! Serviți cu vin și salata de verdețuri. Italienii ar adăuga și niște pâine cu coaja crocantă. Iar puțin parmezan sau pecorino ras deasupra e o adevărată plăcere.

PASTE RIGATONI CU ROȘII DULCI, VINETE ȘI MOZZARELLA

Acesta este un fel de mâncare din care m-am înfruptat de multe ori în Italia. Este una dintre acele mâncăruri „ca la mama acasă" — e reconfortantă și îți dă o senzație de bine. Interesant este că se folosește o brânză mozzarella mai tare, din lapte de vacă, zdrobită și aruncată peste paste chiar înainte de servire, iar când cufundați lingura, scoateți fâșii de brânză topită — o adevărată plăcere! Puteți servi pastele îndată ce sunt gata sau le puteți pune într-o tavă pentru cuptor a doua zi, cu puțină brânză rasă deasupra, pentru a le încălzi.

4 PORȚII

o vânătă tare, bine coaptă
ulei de măsline extravirgin
2 căței de usturoi, curățați și tăiați felii
o ceapă, curățată și tocată mărunt
2 conserve a câte 400 g de roșii de bună calitate
o lingură oțet balsamic
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
opțional: 1-2 ardei iuți uscați sau proaspeți, tocați sau sfărâmați
o legătură de busuioc proaspăt, cu frunzele rupte și tulpinile tocate
4 linguri smântână
450 g paste rigatoni sau penne
200 g brânză mozzarella din lapte de vacă
o bucată de parmezan pentru ras

Îndepărtați ambele capete ale vinetei și tăiați-o felii de 1 cm grosime, apoi tăiați feliile de-a curmezișul în cubulețe de 1 cm. Unele persoane preferă să presare vinetele cu sare și să le lase să stea o vreme la scurs, ca să se elimine zeama amăruie, dar eu nu procedez așa decât dacă am de-a face cu o vânătă foarte amară, cu multe semințe. Pentru acest preparat, ideală este o vânătă tare, cu coaja netedă.

Puneți pe foc o cratiță mare și turnați în ea 4-5 linguri ulei de măsline extravirgin. După ce uleiul s-a înfierbântat, adăugați cubulețele de vânătă și amestecați-le imediat cu o lingură, ca să se îmbrace peste tot cu un strat subțire de ulei și să nu se îmbibe cu grăsime pe o singură parte. Căliți-le timp de 7-8 minute, la foc mediu. Adăugați usturoiul și ceapa. Când s-au rumenit ușor, adăugați roșiile din conservă și oțetul balsamic. Amestecați și condimentați atent cu sare și piper. În acest moment, dacă vreți ca mâncarea să fie mai picantă, puteți adăuga ardei iute proaspăt, tocat, sau ardei iute uscat sfărâmat, după preferință. Adăugați tulpinile de busuioc și fierbeți sosul la foc mic circa 25 minute, apoi adăugați smântâna.

În timp ce lăsați sosul pe foc, fierbeți o oală mare cu apă sărată și adăugați pastele. Fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet, până când se înmoaie, păstrându-și însă forma; apoi scurgeți-le, păstrând o parte din apa în care au fiert. Mie îmi place să pun pastele la loc în oală, cu puțin din apa păstrată și un strop de ulei de măsline, și să le amestec astfel încât să se „îmbrace" cu apă și ulei.

Acum adăugați peste paste deliciosul sos de roșii. Vânăta a devenit deja un piure cremos, delicios. Condimentați atent cu sare și piper. În timp ce oaspeții stau la masă, eu aduc vasul cu paste, zdrobesc mozzarella și mărunțesc busuiocul proaspăt și le presar peste paste, lăsându-le să stea cam 30 de secunde. Apoi servesc foarte repede pastele în boluri. Când oaspeții se pun pe mâncat, mozzarella deja a început să se topească și va avea un delicios gust de lapte. Merge de minune cu roșiile și vânăta. Mai aduceți la masă și o bucată de parmezan și o răzătoare, ca să se servească toată lumea.

FARFALLE CU CARBONARA ȘI MAZĂRE

Este o variantă a pastelor carbonara clasice, în care se folosesc mazăre și bacon afumat. O combinație nemaipomenită, mai ales pentru copii. Fetițele mele o adoră!

4 PORȚII
450 g paste farfalle (paste în formă de fundițe)
1 ou
100 ml smântână
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
12 felii de pancetta sau bacon afumat, tăiat bucăți mai groase
3 mâini de mazăre decorticată, proaspătă sau congelată
2 rămurele de mentă proaspătă, curățată
2 mâini de parmezan proaspăt ras

Mai întâi încălziți o oală mare de apă sărată, adăugați pastele și fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet. Într-un bol, bateți oul cu smântâna, sarea și piperul. Puneți pancetta sau baconul într-o tigaie și prăjiți-l până devine crocant, auriu.

Când pastele sunt aproape gata, adăugați mazărea și fierbeți-o un minut și jumătate, pentru ca boabele să fie dulci și delicioase. Când ambele sunt fierte, scurgeți-le într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa de fierbere. Adăugați la pancetta pastele cu mazăre și cea mai mare parte din mentă, tăiată fâșii subțiri — dacă vasul nu este suficient de mare, amestecați totul într-un castron mare, încălzit.

La compoziția obținută anterior adăugați acum amestecul de ou și smântână. Este important să-l adăugați în timp ce pastele sunt încă aburinde. Astfel, oul se va coace de la căldura lor, dar nu va arăta ca ouăle jumări, așa cum am văzut la niște restaurante dubioase de pe șosea! Veți obține un sos omogen și delicat. Amestecați totul și, dacă e nevoie, adăugați puțin din apa păstrată. Condimentați cu sare și piper, presărați parmezan ras și restul frunzelor de mentă și serviți cât mai repede.

P.S. Cel mai bine este să lucrați repede și să mâncați pastele imediat.

CANNELLONI DELICIOASE CU SPANAC ȘI URDĂ

Sunt niște paste super-gustoase, extraordinar de ușoare, pe care am evitat să le prepar cu atât de frustrantul sos bechamel (sos alb), folosind în schimb o versiune mult mai simplă și mai gustoasă. Nu trebuie decât să vă asigurați că umpleți bine pastele cannelloni cu amestecul de urdă și spanac, ca să nu fie pline de aer. Iar lucrul cel mai minunat este faptul că deasupra devin crocante și aurii, dar dedesubt rămân moi și fragede. O vă să placă la nebunie!

4 PORȚII

2 cuburi de unt
ulei de măsline
2 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
o mână mare de maghiran sau oregano proaspăt, tocat mai mare
un sfert de nucșoară rasă
8 mâini mari de spanac, bine spălat
o mână de busuioc proaspăt, cu tulpinile tocate și frunzele rupte bucățele
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 conserve a câte 400 g roșii tocate
1 vârf de cuțit de zahăr
400 g urdă sfărâmată
2 mâini de parmezan ras
16 bucăți de paste cannelloni
200 g mozzarella, ruptă bucăți

PENTRU SOSUL ALB

500 ml smântână
3 file de anșoa tocate mărunt
2 mâini de parmezan proaspăt, ras

Încingeți cuptorul la 180°C. Găsiți o tavă din metal sau un vas rezistent la cuptor suficient de mare pentru a așeza în el pastele cannelloni într-un singur strat. Astfel se vor acoperi bine cu sos și se vor rumeni cum trebuie deasupra. Când prepar această mâncare acasă, eu folosesc o singură cratiță, ca să n-am prea multă bătaie de cap cu spălatul! Luați tava de metal sau o cratiță, puneți-o pe foc mare și adăugați untul, puțin ulei de măsline, unul dintre cățeii de usturoi feliați, o mână de maghiran sau oregano și nucșoara rasă. Până când se încălzește cratița, usturoiul ar trebui deja să fie moale. Puneți atâta spanac cât încape în cratiță. Amestecați continuu; va scădea repede, așa că veți mai putea adăuga spanac până când se termină. Zeama se va evapora, dar nu este nici o problemă. Dacă fierbeți spanacul în acest fel, substanțele nutritive rămân intacte, spre deosebire de fierberea în apă.

(Continuare →)

După 5 minute, puneți spanacul într-un castron mare și lăsați-l să se răcească puțin. Puneți cratița din nou pe foc, adăugați puțin ulei de măsline, celălalt cățel de usturoi feliat, tulpinile de busuioc și roșiile, apoi umpleți una dintre cutiile goale de roșii cu apă rece și turnați-o în sos. Așteptați să fiarbă, apoi micșorați flacăra, adăugați un vârf de cuțit de sare și piper, puneți și zahărul și fierbeți la foc mic 10 minute, până când obțineți un sos de roșii nu prea gros. Luați cratița de pe foc și adăugați frunzele de busuioc.

Spanacul trebuie să se fi răcit, așa că scurgeți excesul de lichid, tocați-l mărunt și turnați-l înapoi în castron. Amestecați-l bine cu lichidul, adăugați urda și o mână de parmezan, apoi, cu ajutorul unei pungi, introduceți umplutura în cannelloni. Luați o pungă pentru sandvișuri și puneți amestecul de spanac într-un colț al acesteia. Apoi răsuciți punga la gură și tăiați un colț. Presați cu atenție umplutura în cannelloni, astfel încât toate să fie bine umplute — e foarte simplu.

Așezați pastele peste sosul de roșii din cratiță, sau turnați sosul de roșii în vasul pentru cuptor și așezați pastele deasupra. Ca să preparați sosul alb, amestecați smântâna, fileurile de anșoa și cele 2 mâini de parmezan cu puțină sare și piper, apoi diluați-l cu puțină apă, pentru a-l putea întinde cu lingura peste cannelloni. Stropiți sosul cu ulei de măsline, presărați parmezanul rămas și bucățile de mozzarella și coaceți timp de 20-25 de minute, până când pastele devin aurii și sosul începe să formeze bule.

SOMETHING'S COOK
212-
NEW YORK
58356-AR
COMMERCIAL

DANGER
GENERATOR
I ♥ NY

MACAROANE LA MINUT CU BRÂNZĂ ȘI ROȘII

După mine, aceasta este cea mai bună rețetă de macaroane cu brânză care a existat vreodată! Este o mâncare pe care o pregătesc pentru întreaga familie și pe care o adorăm cu toții. În rețeta mea am folosit roșii dulci, fiindcă se potrivesc foarte bine cu brânza, iar în loc de sos bechamel am pus smântână subțire, fiindcă este mult mai ușoară. De asemenea, am completat totul cu pesmet și brânză zdrobită, nemaipomenit de crocante. Cred c-o să râdeți când veți vedea cât de ușor se prepară. Eu amestec totul foarte repede folosind robotul de bucătărie. Nu vă faceți probleme dacă n-aveți așa ceva — puteți să tocați toate ingredientele cu mâna și să le amestecați într-un bol.

4 PORȚII

350 g macaroane
200 g pâine, de preferință veche, pentru a o face pesmet
800 g roșii foarte coapte
1 cățel de usturoi curățat
2 mâini mari de busuioc proaspăt
50 g roșii uscate la soare, mărunțite
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 file de anșoa
3 mâini de parmezan proaspăt ras
500 ml smântână subțire
o lingură oțet de vin roșu
o jumătate de nucșoară rasă
400 g brânză mozzarella de vacă, zdrobită
o mână de cimbru proaspăt, curățat
ulei de măsline extrarvigin

Încingeți cuptorul la 200°C. Fierbeți pastele într-o oală cu apă clocotită sărată, conform instrucțiunilor de pe pachet. Între timp, zdrobiți pâinea în robotul de bucătărie până obțineți pesmet. Puneți-l deoparte. Spălați roșiile și puneți-le în robotul de bucătărie împreună cu usturoiul, busuiocul, roșiile uscate la soare, fileurile de anșoa și un vârf de cuțit de sare și piper. Amestecați totul timp de 30 de secunde. Apoi adăugați 2 mâini de parmezan, smântâna, oțetul și nucșoara rasă. Amestecați până la omogenizare și condimentați cu atenție, după gust, astfel încât să obțineți un sos delicios.

Probabil macaroanele au fiert deja, așa că scurgeți-le într-o strecurătoare, păstrând o parte din apa de fierbere. Puneți pastele înapoi în oală și turnați deasupra sosul de brânză. Acesta ar trebui să fie destul de subțire, fiindcă veți fi surprins cât de repede va fi absorbit de macaroane. Adăugați, deci, câteva linguri din apa în care au fiert pastele. Acum trebuie să luați un vas pentru cuptor de circa 8-10 cm adâncime — de pildă un vas de lut sau chiar o cratiță puțin adâncă, rezistentă la cuptor. Turnați pastele direct în vas și presărați deasupra brânza mozzarella zdrobită. Amestecați ultima mână de parmezan cu frunzele de cimbru și cu pesmetul și presărați-le peste pastele cu sos. Stropiți din abundență cu ulei de măsline extravirgin — pentru a obține o crustă crocantă, delicioasă.

Introduceți vasul în cuptorul încins pentru circa 15 minute, până când se formează bule și pastele s-au rumenit deasupra. Serviți-le imediat, presărate cu puțin parmezan ras. Ideal ar fi să le consumați cu o salată — este delicios.

PASTELE „FETEI DE LA COLȚ“

Acesta este un fel de mâncare pe care Gennaro Contaldo obișnuia să-l gătească la cinele cu colegii, pe când lucram la restaurantul de pe strada Neal din Covent Garden. În italiană se numește „pasta putana“, ceea ce înseamnă „pastele târfei“! Voiam să știu de ce, fiindcă nu mai auzisem despre asta. Poate fiindcă se prepară foarte repede, fără nici un efort, sau poate fiindcă e un fel pe care obișnuiau să-l mănânce acasă prostituatele locale — cine știe?!

Dar așa m-a învățat să le prepar dragul meu Gennaro. El e de pe coasta Amalfi, unde se găsește ton proaspăt. Dacă puteți face rost de așa ceva, mâncarea va fi mult mai luxoasă, potrivită pentru ocazii speciale. Dar dacă nu găsiți ton proaspăt, e bun și cel conservat.

4 PORȚII

o mână de busuioc proaspăt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
coaja și zeama de la 1 lămâie
ulei de măsline extravirgin
2 fileuri de ton a câte 225 g, tăiate bucățele, sau 2 conserve de ton în ulei, scurse
400 g penne (paste scurte) sau spaghete
8 file de anșoa
2 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
2 mâini de capere înmuiate
o mână de măsline negre, curățate de sâmburi și tocate mai mare
1-3 ardei iuți mici, uscați, mărunțiți, sau 1 ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și tăiat felii subțiri
2 mâini de roșii foarte coapte, tocate mărunt
opțional: o lingură de vin alb
o mână de pătrunjel proaspăt, tocat mărunt

Zdrobiți busuiocul până se transformă într-o pastă, adăugând un vârf de cuțit de sare și piper. Adăugați coaja și sucul de lămâie și 2 linguri de ulei de măsline. Amestecați toate acestea și frecați cu pasta obținută tonul proaspăt, tăiat bucățele, sau adăugați-le la tonul din conservă fărâmițat și lăsați să se marineze.

Luați o cratiță mare cu apă clocotită sărată și fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Imediat după ce puneți pastele la fiert, turnați 3-4 linguri de ulei de măsline într-o tigaie mare și puneți-o pe foc. Când tigaia începe să se încălzească, adăugați fileurile de anșoa și lăsați-le să se prăjească și să se topească. În acest moment adăugați usturoiul, caperele, măslinele și ardeii iuți și amestecați timp de câteva minute. Dacă folosiți ton proaspăt, puneți-l în tigaie împreună cu toată zeama de la marinată și prăjiți-l pe ambele părți. Când e gata, adăugați roșiile și o lingură de vin alb, dacă aveți. Dacă folosiți ton din conservă, adăugați-l în tigaie odată cu roșiile. Lăsați să fiarbă încet timp de 5 minute, amestecând din când în când cu o lingură și zdrobind tonul în bucățele mai mici. Atenție să nu prăjiți tonul prea mult și să se întărească: trebuie să fie moale și delicat. Condimentați cu grijă cu sare și piper.

Acum pastele ar trebui să fie gata, așa că scurgeți-le într-o strecurătoare, păstrând o parte din apa în care au fiert. Amestecați pastele fierbinți cu sosul de ton, adăugați pătrunjelul și amestecați bine. Poate fi nevoie să mai adăugați puțin ulei de măsline și o lingură din apa de la fierbere, pentru a subția sosul.

PASTA PEPERONATA

Aceasta este o rețetă pe cinste dacă folosiți paste rigatoni, care sunt mai solide. E o gustare de prânz foarte bună. E minunat dacă adăugați brânză mascarpone sau smântână, dar nu-i obligatoriu. Sosul e o combinație nemaipomenită, dar încercați mai întâi fără brânză și vedeți cum merge.

4 PORȚII

2 ardei roșii, curățați de semințe și tăiați felii
2 ardei galbeni, curățați de semințe și tăiați felii
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 cepe roșii, curățate și tăiate felii subțiri
2 căței de usturoi, curățați și rași
2 mâini de pătrunjel proaspăt, cu frunzele tocate mărunt și tulpinile puse deoparte
2 linguri oțet de vin roșu sau oțet balsamic
2 mâini de parmezan ras
opțional: 2 linguri cu vârf de brânză mascarpone sau smântână
450 g paste rigatoni, penne sau spaghete

Puneți toți ardeii într-o tigaie mare, la foc mediu, cu puțin ulei de măsline și un vârf de cuțit de sare și piper. Acoperiți și căliți-i la foc mic timp de 15 minute, până când se înmoaie. Nu vă grăbiți; ardeii căliți la foc mic vor avea o aromă mai puternică. Adăugați ceapa și mai căliți încă 20 de minute. Apoi adăugați usturoiul și tulpinile de pătrunjel și amestecați, având grijă să nu lăsați ingredientele pe loc în tigaie. Mai lăsați-le pe foc încă 3 minute. Gustați și condimentați cu sare și piper. Adăugați oțetul — se va evapora, așa că amestecați bine totul. Apoi adăugați o mână de parmezan ras și brânza mascarpone sau smântâna, dacă doriți, și micșorați flacăra la minimum până ce fierbeți pastele.

Între timp, puneți la fiert o oală mare cu apă sărată. Adăugați pastele în apa clocotită și fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet. Când sunt gata, scurgeți-le într-o strecurătoare, păstrând o parte din apa în care au fiert. Puneți ardeii, pastele și pătrunjelul într-un castron mare, încălzit. Amestecați-le bine, apoi adăugați puțin din apa de la fierbere și câteva linguri de ulei de măsline extravirgin. Serviți imediat, presărat cu restul de parmezan.

PASTE CU CEAPĂ ROȘIE DULCE

M-am simțit inspirat să prepar aceste paste după ce am auzit despre o supă numită „carabaccia", care este condimentată cu un baton de scorțișoară. Unul dintre elevii mei a venit cu rețeta din Toscana — și supa avea un gust uluitor. Rămânând pe aceeași frecvență, iată o mâncare cu paste ceva mai lichidă — neobișnuită, dar foarte bună. Vă sugerez să folosiți cât mai multe varietăți de ceapă.

4 PORȚII

ulei de măsline
2 bucățele mai mari de unt
2 cepe albe, curățate și feliate
3 cepe roșii, curățate și feliate
1 cățel de usturoi, curățat și tăiat felii subțiri
1 ardei iute, tăiat felii subțiri
200 g cartofi, tăiați felii subțiri
o jumătate de baton de scorțișoară
o mână mică de cimbru proaspăt, curățat
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
1 vârf de cuțit de nucșoară rasă
450 g paste fusilli sau spaghete
250 ml supă de pui sau de legume
2-3 mâini de parmezan proaspăt ras
o mână de pătrunjel proaspăt, tocat mărunt

Puneți puțin ulei de măsline și bucățelele de unt într-o cratiță și căliți la foc mic cepele, usturoiul, ardeiul iute și cartofii, împreună cu batonul de scorțișoară. Prăjiți-le încet timp de 5 minute, apoi acoperiți-le și mai lăsați-le pe foc între 5 și 8 minute, până devin aurii. Adăugați frunzele de cimbru și condimentați atent cu sare, piper și puțină nucșoară.

Puneți la fiert o cratiță cu apă sărată, adăugați pastele și fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet. Încercați unul dintre cartofi ca să vedeți dacă e moale (dacă nu, înseamnă că i-ați tăiat în felii prea groase, dar nu vă faceți probleme — mai adăugați puțină apă în cratiță și fierbeți-i în continuare până se înmoaie). Scurgeți pastele, păstrând puțin din apa în care au fiert. Adăugați supa de pui sau de legume la amestecul de ceapă și zdrobiți cam jumătate din cartofi. Aruncați batonul de scorțișoară și condimentați după gust. Amestecați repede pastele cu ceapa și cartofii, adăugând puțină apă de la fiert, dacă e nevoie, și presărați deasupra una-două mâini de parmezan și pătrunjelul. Când totul e bine amestecat, serviți în boluri încălzite.

Ben Arthur
— o tânără speranță
(îi țin pumnii!)

Dezmințire: Proprietarii restaurantului Fifteen și ai organizației Cheeky Chops Charity Ltd declară categoric și definitiv că personalul, indiferent de împrejurări, nu are dreptul să afișeze coafuri afro în bucătărie. La revedere, băiete!

MEAT
WING
NECK
WISHBONE
BREAST
THIGH
DRUMSTICK
LEG
HIND QUARTER

SHOULDER BUTT
LOIN
PICNIC SHOULDER
SIDE
LEG
ESSEX PIG CO.
RIB
SHORT RIB
SIRLOIN
FEED ME FOOD - NOT MY FAMILY
ORGANIC
FREE RANGE

CARNE

Când vine vorba de carne, încercați întotdeauna să luați produse de calitate, în limita posibilităților. Deși nu reușiți permanent acest lucru, e foarte bine să știți de unde provine carnea, în ce mod au fost crescute animalele, cum au fost tăiate și câtă vreme a fost fezandată carnea — încercați să creați o relație cu măcelarul și nu vă fie teamă să întrebați aceste lucruri. Carnea palidă sau rozalie, deși arată mai bine decât cea mai brună, pur și simplu a stat atârnată la fezandat un interval mai scurt și nu va fi nici pe departe la fel de gustoasă și de fragedă ca cea care a stat mai mult. De asemenea, nu vă temeți de carnea îmbănată cu grăsime — va avea o aromă mult mai puternică.

Chiar dacă mă străduiesc să nu țin prea multe prelegeri pe această temă, am convingerea fermă că e bine să folosiți carne organică sau de la animale crescute în libertate. Prefer de o mie de ori să mănânc o bucată mai ieftină de carne organică, de la un animal care a fost crescut cum trebuie, decât un file sau un mușchi mai scump, tare și insipid, provenit de cine știe unde. Carne organică înseamnă că animalul a fost crescut fără a fi îndopat cu medicamente și antibiotice — o practică obișnuită în creșterea intensivă a animalelor. Prietenul meu Patrick Holden, director al organizației Soil Association, mi-a spus că toate produsele animale organice — de la ouă la cârnați și lapte — provin de la animale crescute în libertate, fiindcă acesta este standardul cerut. În esență, asta înseamnă că animalele nu sunt ținute închise, ci lăsate să se miște în voie. Am întâlnit mulți studenți care găteau sănătos în căminele unde erau cazați. Au înțeles că e mai bine să-și dea banii pe carne organică, așa că alegeau bucăți mai ieftine precum pulpa sau antricotul de vită.

Un alt lucru de reținut este că trebuie să scoateți carnea din frigider mai devreme și să o lăsați să ajungă la temperatura camerei înainte de a o găti, pentru a se coace uniform; din același motiv, trebuie lăsată să stea o vreme după ce o scoateți din cuptor, înainte de a o tăia sau servi.

Ce-mi place la acest capitol este că multe rețete sunt foarte ușor de preparat. Am luat niște bucăți de carne ieftine, foarte accesibile și, cu puțină imaginație, am creat niște mâncăruri extraordinar de economice — un lucru foarte important când gătești acasă, pentru familie.

PUI FRIPT SPANIOL SUPER-GUSTOS

Este grozav să preparați mâncarea aceasta acasă. Când toată casa se va umple de niște mirosuri ademenitoare, o să vă lase gura apă...

4 PORȚII
1 kg cartofi, curățați și tăiați cubulețe de 2,5 cm
4 lămâi
o mână de pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
un pui organic de 2 kg
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
300 g cârnați chorizo
ulei de măsline
2 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt

Mai întâi încingeți cuptorul la 220°C, apoi puneți cartofii și 2 lămâi într-o cratiță mică cu apă și fierbeți-i timp de 5 minute. Scurgeți-i, apoi înțepați lămâile peste tot cu un cuțit. (Motivul este acela că o să le introduceți în interiorul puiului pentru a-și elibera sucurile delicioase în timpul coacerii. Vor produce o adevărată explozie de aromă și miros, iar căldura lor va face ca puiul să se coacă mai repede dinspre interior, dându-i totodată un gust și o mireasmă uluitoare.) Rupeți frunzele de pătrunjel de pe tulpini și puneți-le deoparte. Umpleți puiul cu lămâile fierbinți și tulpinile de pătrunjel. Apoi condimentați puiul și cartofii cu puțină sare și piper negru proaspăt măcinat și tăiați oblic cârnații chorizo, în felii de circa 0,5 cm grosime.

Folosiți o tavă pentru cuptor de mărime potrivită. Luați o hârtie cerată și udați-o sub robinet, ca să devină flexibilă, apoi scuturați-o și întindeți-o în tavă. Așezați cartofii în mijloc, iar deasupra puneți puiul și presărați-l cu cârnații chorizo și cu puțin pătrunjel tocat. Stropiți cu ulei de măsline. Coaceți în cuptorul preîncălzit timp de circa 1 oră și 20 de minute.

În acest timp, puteți prepara ceea ce italienii numesc gremolata: tocați mărunt coaja de la cele 2 lămâi rămase și amestecați-o cu pătrunjelul și usturoiul tocat. Condimentați ușor și amestecați bine, obținând o combinație de condimente foarte parfumată. Scoateți tava din cuptor și puneți puiul deoparte. Scuturați cartofii și puneți-i înapoi în cuptor pentru câteva minute, ca să se rumenească.

Tăiați puiul și împărțiți carnea pe 4 farfurii, împreună cu cartofii. Aceștia vor avea aroma de fum și boia a cârnaților, așa că, dacă a mai rămas zeamă în tavă, turnați-o până la ultima picătură peste mâncarea din farfurii. Când presărați deasupra gremolata, la contactul cu sosul fierbinte, aceasta va răspândi un miros fantastic. O să vă placă la nebunie! Merge foarte bine cu o salată de rucola.

CELE MAI BUNE COTLETE DE MIEL CU SOS SPECIAL DE BUSUIOC

Este o rețetă fantastică, pe care o puteți prepara în doar câteva minute. Folosiți fie ciuperci sălbatice, când e sezonul, fie ciuperci de cultură, foarte gustoase dacă sunt gătite cum trebuie.

4 PORȚII

12 cotlete de miel
o mână de cimbru proaspăt, curățat
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
400 g ciuperci, curățate și rupte bucățele
o mână de pătrunjel proaspăt
o lămâie
2 mâini de semințe de pin
2 mâini mari de busuioc proaspăt
3-5 linguri oțet balsamic

Aceste cotlete de miel se frig cel mai bine pe un grătar încins cu lemne sau cărbuni — vor avea o aromă de fum fantastică. O variantă este să folosiți o tigaie cu grătar încălzită în prealabil. Bateți cotletele cu podul palmei ca să le aplatizați puțin, apoi zdrobiți cimbrul într-un mojar și adăugați puțin ulei de măsline. Amestecați totul, apoi frecați cotletele cu ulei și condimentați-le pe ambele părți. Puneți-le deoparte.

Frigeți ciupercile (fără grăsime) pe tigaia cu grătar încinsă. Este un mod mai neobișnuit de a le prepara, dar vor avea o aromă asemănătoare cu nucile, pe care n-o puteți obține altfel. Prăjiți-le pe ambele părți, apoi puneți-le într-un castron mare. Când ciupercile sunt gata, puteți pune cotletele de miel pe grătar sau în aceeași tigaie. Dacă au circa 1,5 cm grosime, e suficient să le țineți câte 3-4 minute pe fiecare parte, până devin aurii. Asta înseamnă că sunt prăjite la un nivel mediu. (Ca să fiu sincer, mie nu prea-mi plac cotletele de miel în sânge, dar puteți să le prăjiți mai puțin, dacă preferați.)

Când sunt gata, puneți cotletele de miel în castronul cu ciuperci și stropiți-le cu puțin ulei de măsline. Rupeți deasupra pătrunjelul, în bucăți destul de mari, și stoarceți niște zeamă de lămâie. Condimentați ușor și amestecați. Puneți castronul deoparte, pentru ca ciupercile să absoarbă toată zeama delicioasă.

Între timp puteți prepara un sos ultrarapid. Seamănă puțin cu pesto, dar, deși conține busuioc și semințe de pin, aroma e diferită. Zdrobiți semințele de pin într-un mojar până obțineți un piure, care va conferi sosului o textură și o aromă cremoasă. Puneți amestecul într-un bol, apoi zdrobiți busuiocul în mojar. Adăugați-l la crema din semințe de pin și subțiați amestecul cu puțin ulei de măsline, astfel încât să cadă ușor de pe lingură. Apoi trebuie să-l echilibrați cu o cantitate generoasă de oțet balsamic, ca să fie aromat, aproape ca un sos de mentă, dar adăugați oțetul după gust. Amestecați din nou carnea de miel și ciupercile. Mie îmi place să le servesc pe un platou mare și să las pe toată lumea să-și ia cât dorește. Serviți împreună cu sosul de mai sus și cu o salată simplă de creson.

PUI MARYLAND LA TAVĂ

Este o cină foarte rapidă și convenabilă — excelentă pentru o seară de sâmbătă în familie.Toți cei pentru care am preparat-o au fost încântați de ea, inclusiv copiii. Este o versiune ușoară și sănătoasă a rețetei Maryland din sudul Statelor Unite sau, așa cum îi spune multă lume, a rețetei „de vară". Deși ideea de a găti puiul cu porumb dulce și banane poate vi se pare grotească, să știți că funcționează! În orice caz, eu mi-am permis să fac unele modificări ca să aduc rețeta la un nou nivel. Puteți folosi porumb din conservă, dar să știți că aroma nu va semăna nici pe departe cu cea a porumbului proaspăt.

4 PORȚII
4 bucăți de piept de pui fără piele
4 știuleți de porumb
o conservă de 400 g de fasole cannellini sau Lima, scursă
2 banane, curățate de coajă
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
un pahar mare de vin alb
300 ml smântână groasă
50 g unt
12 felii de bacon afumat sau pancetta
o mână de mentă proaspătă, curățată

Încingeți cuptorul la 220°C și luați o tavă pentru copt de dimensiunea potrivită, în care să încapă bucățile de piept de pui una lângă alta. Scoateți boabele de porumb de pe știuleți cu ajutorul unui cuțit. N-o să vă ia mai mult de câteva secunde. Apoi așezați porumbul în tavă și aruncați cocenii. Cu o furculiță (sau cu degetele!), zdrobiți jumătate din fasolea cannellini sau Lima până obțineți un piure și adăugați-o în tavă, împreună cu boabele de fasole întregi.

Următorul lucru pe care trebuie să-l faceți este să puneți pieptul de pui pe o scândură de tăiat. Veți observa că într-o parte a pieptului se află un fel de fâșie sau clapă mică în carne. Trageți de ea cu ajutorul unui cuțit și faceți o despicătură, cu multă atenție, pentru a forma un mic „buzunar". După ce procedați astfel cu cele 4 bucăți de pui, înghesuiți jumătate de banană în fiecare „buzunar". Apoi trageți clapa la loc ca să acoperiți banana și condimentați cu sare și piper negru proaspăt măcinat.

Întoarceți carnea cu cealaltă față în sus și așezați-o cu grijă peste stratul de porumb și fasole din tavă. Adăugați vinul și smântâna, apoi împărțiți untul în cubulețe și împrăștiați-le în toată tava. Întindeți feliile de bacon sau pancetta peste pieptul de pui și introduceți tava în cuptor pentru 35-40 de minute, până când se rumenește bacon-ul. Porumbul și carnea vor fi pătrunse de aroma de fum a acestuia și de aroma dulce a bananelor — o combinație delicioasă. Gustați și condimentați cu sare și piper. De obicei eu pun pe masă puiul în tavă, presărat cu o mână de mentă proaspătă, și las pe toată lumea să se servească.

PUI CROCANT CU ROȘII DULCI

În cazul acestei rețete, combinarea ingredientelor durează doar câteva minute, dar în continuare trebuie gătite lent, la foc mic. Însă răbdarea vă va fi răsplătită din plin: ceea ce se întâmplă cu cele doar câteva ingrediente din vas e un adevărat miracol și nu dă greș niciodată, așa că e o mâncare bună de servit când aveți musafiri. Pe scurt, pielea puiului devine minunat de crocantă, carnea se face moale și lipicioasă și se desprinde de pe os, iar roșiile se prăjesc încet și formează un sos foarte gustos. Preparatul final poate fi folosit în salate calde, amestecat cu paste pappardelle fierte și scurse ori consumat ca atare. E o rețetă nemaipomenită.

4 PORȚII
4 pulpe de pui întregi
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o legătură mare de busuioc proaspăt, cu frunzele puse deoparte și tulpinile tocate mărunt
2 mâini mari de roșii „cherry" roșii și galbene, tăiate pe din două, și roșii ovale bine coapte, tăiate sferturi
o căpățână de usturoi
1 ardei iute roșu proaspăt, tocat mărunt
ulei de măsline
opțional: o cutie de 400 g de fasole cannellini, scursă
opțional: 2 mâini de cartofi noi, răzuiți de coajă

Încingeți cuptorul la 180°C. Condimentați peste tot bucățile de pui și așezați-le strâns într-o cratiță, într-un singur strat. Puneți deasupra frunzele și tulpinile de busuioc, apoi roșiile. Presărați în cratiță căței de usturoi, împreună cu ardeiul iute tocat și stropiți deasupra cu ulei de măsline. Amestecați puțin ingredientele, împingând roșiile dedesubt. Introduceți în cuptor pentru o oră și jumătate, întorcând roșiile pe la jumătatea timpului de coacere, până când pielea puiului s-a rumenit și carnea se desprinde de pe os. Dacă doriți, puteți adăuga niște fasole cannellini sau felii de cartofi noi, pe care să le prăjiți împreună cu puiul. O altă variantă este să serviți puiul cu un piure de cartofi simplu. Înainte de servire, stoarceți usturoiul din coajă. Puteți chiar să preparați din pui o mâncare cu paste — scoateți carnea de pe oase și mărunțiți-o, apoi amestecați-o într-un bol cu paste linguini sau spaghete și serviți.

Hrăniți și iubiți mâncarea care vă hrănește

ȘUNCĂ PRĂJITĂ CU MARMELADĂ

Dacă plănuiți o cină de familie sau o petrecere, ori dacă doriți să reinventați friptura de duminică, nu e nimic exagerat în a cumpăra o bucată de șuncă și a o prepara în acest fel. Puteți să hrăniți o mulțime de oaspeți și tot o să mai rămână ceva pentru sandvișuri. Mâncarea aceasta are un aer vechi englezesc. Seamănă cu ceea ce-ai fi mâncat la un ospăț regal, arată atât de somptuos! Dar, lăsând romantismul deoparte, motivul pentru care această combinație se dovedește a fi genială este acela că, fierbând carnea cu multă atenție, aceasta va fi suculentă, presărând-o din belșug cu piper negru va fi picantă, iar îmbrăcând totul în marmeladă, veți obține o dulceață încântătoare. Este într-adevăr cea mai grozavă friptură pentru cină, iar resturile pot fi servite a doua zi într-o baghetă crocantă, cu muștar iute și câteva frunze de rucola.

MINIMUM 10 PORȚII

3-4 kg șuncă afumată, cu os
2 morcovi tăiați mai mare
2 tulpini de țelină, tăiate mai mare
2 foi de dafin
1 bouquet garni (un fir de praz, unul de țelină, o foaie de dafin, un fir de cimbru proaspăt)
16 boabe de piper negru
2 portocale
2 linguri sare de mare
3 linguri de piper negru proaspăt măcinat
1 borcan de marmeladă fină, de calitate
o mână de rozmarin proaspăt, curățat

Mai întâi trebuie să puneți șunca într-o oală mare, dar în care să stea fix. Acoperiți-o cu apă, apoi adăugați legumele, foile de dafin, boabele de piper și bouquet garni. Radeți coaja portocalelor și puneți-o în apă, apoi stoarceți sucul în oală și adăugați sarea. Așteptați să fiarbă, apoi micșorați flacăra și mențineți la foc mic o oră și un sfert, acoperit, luând spuma când e nevoie. După aceea luați oala de pe foc și lăsați carnea să se răcească în zeamă, o jumătate de oră. Astfel va fi bine pătrunsă de toate aromele. Aruncați legumele, păstrând însă zeama pentru preparate de tipul supă minestrone — congelați-o ca s-o folosiți cu altă ocazie.

Încingeți cuptorul la 170°C. Scoateți cu atenție carnea pe o scândură de tocat și, cu ajutorul unui cuțit, înlăturați pielea. În funcție de rasa și calitatea porcului, carnea ar trebui să fie acoperită cu un strat de grăsime. Înlăturați și o parte din grăsime, lăsând doar un strat de circa 1 cm. Grăsimea în exces poate fi păstrată în congelator, pentru a fi folosită la cartofi prăjiți. Crestați în zig-zag grăsimea rămasă și, cât e încă umedă, condimentați-o din abundență cu piper negru măcinat. Puneți carnea într-o tavă pentru cuptor și prăjiți-o 20 de minute, până când grăsimea se topește și devine ușor crocantă. Scoateți tava din cuptor, amestecați marmelada pentru a o subția, apoi ungeți cu ea carnea peste tot, adăugând și rozmarinul. Puneți din nou tava în cuptor pentru circa o oră, stropind-o des cu sosul din tavă, până când se rumenește frumos. Serviți-o la cină sau la un picnic.

FICAT CU BACON — REȚETĂ TRADIȚIONALĂ MODIFICATĂ

Orice mâncare cu ficat îmi amintește de copilărie. Tata nu mânca două lucruri — iepure și ficat. Iar când aveam ficat la cină, Domnul s-o binecuvânteze pe mama! Îl fierbea până nu mai putea, astfel că devenea cam greu de mestecat. Și la fel ca toate mâncărurile bune, o cină gătită de o mamă este o cină pregătită cu multă dragoste, iar dacă o refuzai, se lăsa cu discuții. Mama îl bătea pe tata la cap, spunându-i că ar fi un exemplu bun pentru noi dacă ar mânca ficat. Într-o zi, nu eu sau sora mea am fost certați fiindcă n-am mâncat — ci bietul tata, care a refuzat să mănânce ficatul gătit de mama. Nu-mi amintesc exact ce s-a spus atunci, dar îmi aduc aminte că, spre hazul nostru, mama a luat *Enciclopedia plantelor și a florilor pentru grădinari*, carte a Societății regale de horticultură (titlul nu e relevant, doar că era grea și la îndemână), și a alergat după el prin bucătărie cu cartea în mână. Iar tata, foarte calm, s-a așezat, a bombănit și și-a dat ochii peste cap. În ultimii cinci ani am tendința să fac și eu așa — uf, încep să semăn cu tata! Mamă și tată, vă dedic această rețetă vouă și tuturor cărților grele.

4 PORȚII
12 felii de bacon afumat
ulei de măsline
o mână de frunze proaspete de salvie
600 g ficat de vițel sau miel, curățat de tendoane și tăiat fâșii
făină
2 cepe mijlocii, curățate și tăiate felii subțiri
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
4 linguri oțet de vin roșu sau alb
4 linguri cu vârf de unt

Încingeți cea mai mare tigaie pe care o aveți. Adăugați baconul, prăjiți-l pe ambele părți până devine crocant, apoi scoateți-l pe o farfurie. Adăugați puțin ulei de măsline la grăsimea rămasă în tigaie, presărați frunzele de salvie și prăjiți-le 30 de secunde. Când devin crocante, vor avea o aromă și o textură fantastică. Scoateți-le din tigaie și puneți-le lângă bacon.

Dați ficatul prin puțină făină, scuturați-l ca să înlăturați excesul și puneți-l deoparte. Adăugați în tigaie ceapa, împreună cu un vârf de cuțit de sare. Prăjiți-o timp de câteva minute, iar când s-a înmuiat, puneți-o deoparte. Lăsați tigaia să se încălzească din nou, cu puțin ulei de măsline, apoi adăugați ficatul și prăjiți-l în două tranșe, la foc iute, câte un minut pe fiecare parte, astfel încât să se caramelizeze și aroma să rămână înăuntru — nu-l prăjiți prea tare, e bine să rămână puțin rozaliu. Apoi puneți ceapa, salvia și baconul înapoi în tigaie, cu oțetul, untul și tot ficatul. Va începe să sfârâie și să stropească, devenind cremos. Condimentați după gust și serviți cu piure de cartofi cu unt, amestecat cu mult hrean ras proaspăt sau din borcan. Dacă doriți, puteți adăuga puțină smântână groasă, pentru ca piureul să fie mai cremos.

RAȚĂ PRĂJITĂ CU MAZĂRE DULCE PĂSTĂI ȘI SPARANGHEL

Multe persoane au acasă un wok, dar nu știu să-l folosească așa cum trebuie fiindcă nu înțeleg cu adevărat principiile de bază ale metodei de preparare „stir-fry" — adică să încingi foarte bine tigaia și să nu arunci înăuntru un maldăr de legume, fiindcă atunci vor începe să fiarbă în loc să se prăjească. Dacă doriți, puteți înlocui carnea de rață cu piept de pui sau cu felii de carne de porc. Sunt multe variante ale rețetei, folosind diferite legume — încercați cu germeni de fasole, castane comestibile, spanac, dovlecei sau știuleți mici de porumb.

4 PORȚII

4 bucăți piept de rață a câte 200 g
2 linguriță condiment mixt de cinci arome
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 linguri ulei de floarea-soarelui sau de arahide
2 mâini mari de sparanghel subțire, curățat
2 mâini mari de mazăre dulce păstăi
4 căței de usturoi, tăiați felii subțiri
1-3 ardei iuți proaspeți, curățați de semințe și tăiați felii subțiri
2 bucățele de ghimbir proaspăt, curățat și ras
4 portocale, curățate de coajă și desfăcute în felii
o lingură miere
o mână de mentă proaspătă, curățată
4 linguri sos de soia

Mai întâi crestați pielea raței cu un cuțit ascuțit, apoi dați carnea prin condimentul mixt de cinci arome și un vârf de cuțit de sare. Puneți-o într-un wok rece, cu partea acoperită de piele în jos, apoi aduceți treptat la o temperatură mică spre mijlocie, astfel încât grăsimea albă să se transforme într-un strat subțire, auriu și crocant. Prăjiți pieptul în jur de 12 minute, apoi întoarceți-l și mai prăjiți-l încă 5 minute.

Când este aproape gata, scoateți carnea pe o farfurie și aruncați grăsimea. Puneți la îndemână toate legumele și condimentele și ștergeți wokul. Acum va trebui să-l încingeți foarte bine — dacă doriți, deschideți fereastra (și dezactivați alarma de incendiu — glumesc!). Poate fi nevoie să prăjiți legumele în tranșe mici, în funcție de mărimea wokului.

Puneți în wokul fierbinte câteva linguri de ulei de floarea-soarelui sau de arahide. Aveți grijă ca uleiul să acopere tot wokul. Adăugați sparanghelul și mazărea dulce păstăi și amestecați, apoi puneți usturoiul, ardeii iuți și ghimbirul. Continuați să prăjiți legumele la foc foarte mare timp de câteva minute, până când sparanghelul s-a înmuiat puțin, rămânând însă crocant. Gustați neapărat. Scoateți legumele pe o farfurie. Tăiați pieptul de rață în fâșii subțiri și puneți-le înapoi în wok, cu zeama rămasă și eventual cu încă o puțin din condimentul mixt de cinci arome. Prăjiți-l până devine crocant.

Puneți toate legumele înapoi în wok și micșorați flacăra. Adăugați portocalele, mierea, jumătate din mentă și sosul de soia; serviți imediat pe o farfurie mare, presărat cu restul de mentă. Se poate mânca împreună cu orez sau tăiței, ca aperitiv sau fel principal.

PUI DE PRIMĂVARĂ

Ca să fiu sincer, acesta ar putea fi unul dintre felurile mele de mâncare preferate, însă nici unul dintre prietenii mei nu s-ar gândi să mănânce pui fiert la cină. Sună plicticos, nu pare prea amuzant și parcă aduce a mâncare „sănătoasă" (și chiar este!). Dar știți ceva? Este una dintre mâncărurile cele mai strălucite. Cei cărora le-am servit-o au rămas uluiți și sunt convins că așa se va întâmpla și cu dvs. Așa că vă rog să aveți încredere în mine, n-o să vă păcălesc. Încercați rețeta!

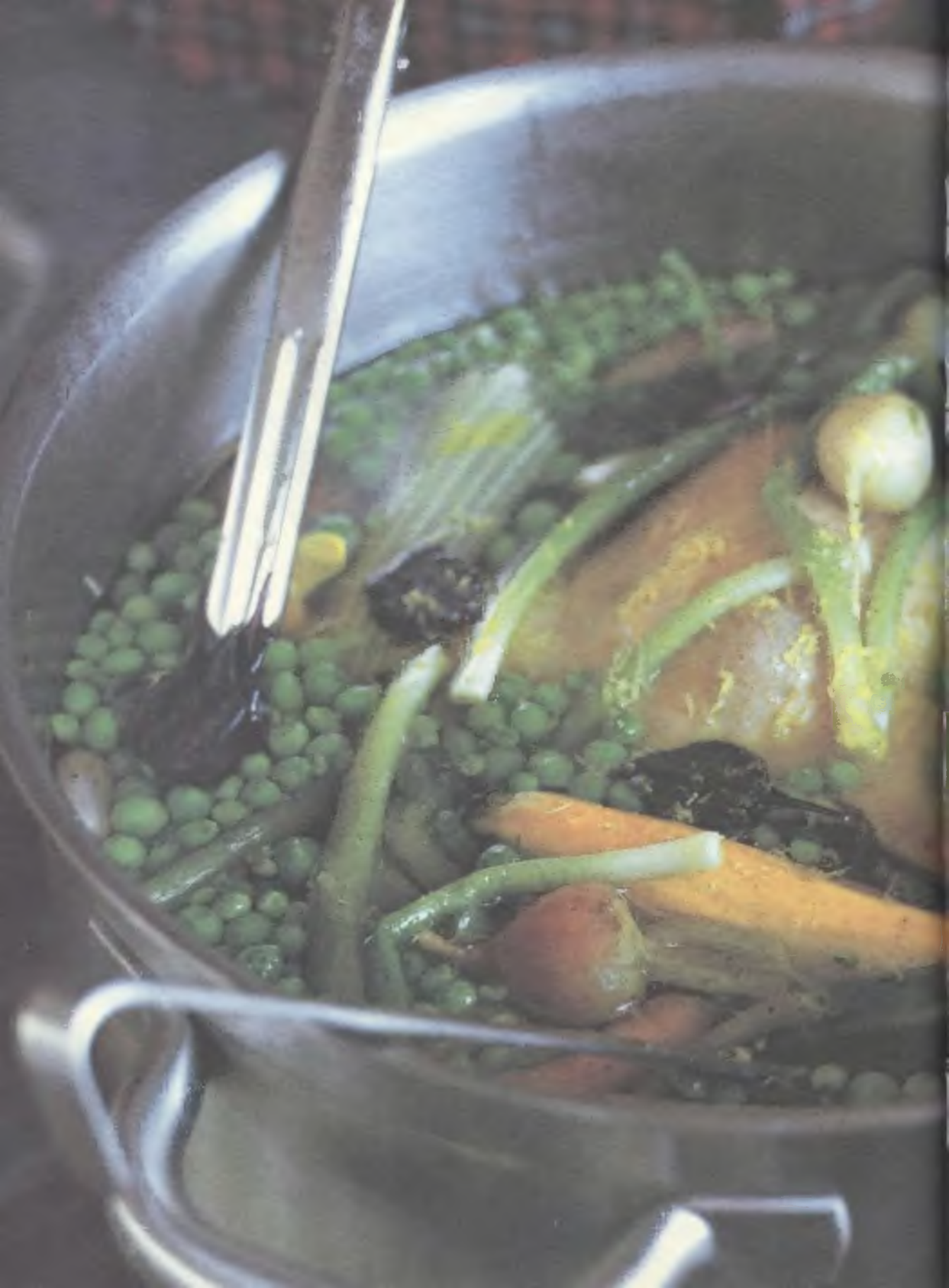
4 PORȚII

1 pui organic de 2 kg
o mână de pătrunjel proaspăt
4 foi de dafin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 mâini de cartofi noi, răzuiți de coajă
2 mâini de morcovi pitici
1 bulb de fenicul, tăiat în patru; păstrați separat partea verde
2 mâini de napi pitici sau de ridichi
hrean proaspăt ras
opțional: un borcan de cremă de hrean
300 ml smântână
2 mâini de mazăre proaspătă
2 mâini de bob
o sită plină de spanac sau frunze de sfeclă
ulei de măsline
opțional: o mână de frunze de țelină

Aveți nevoie de o cratiță sau oală mare în care să încapă puiul acoperit cu circa 2,5 cm de apă. Umpleți puiul cu pătrunjelul și foile de dafin, apoi puneți-l în oală, acoperiți-l cu apă și adăugați o linguriță bună de sare. Adăugați cartofii, așteptați să fiarbă, apoi micșorați flacăra, acoperiți cu un capac și mențineți la foc mic circa 20 de minute. În acest moment puteți adăuga morcovii pitici, napii sau ridichile și feniculul. Fierbeți în continuare 30-40 de minute.

Când carnea se ia cu ușurință de pe oase, înseamnă că e bine fiartă. Legumele vor fi deja fierte, dar lăsați-le întregi. În timp ce fierb carnea și legumele, puteți prepara crema de hrean — cea mai delicioasă garnitură la pui. La supermarket găsiți cremă de hrean sau hrean ras la borcan. E bun și acesta, dar dacă aveți noroc, puteți face rost de niște hrean proaspăt; e suficient să-l curățați și să-l radeți, să-l condimentați cu sare și să-l amestecați cu smântâna. (Eu sunt norocos fiindcă la magazinul Sainsbury's din apropierea casei găsesc hrean întreg.)

Acum nu v-a mai rămas decât să scoateți puiul cu atenție într-un castron și să adăugați mazărea, bobul și spanacul în oala cu zeamă. Lăsați-le să fiarbă un minut, apoi condimentați după gust. Puteți să-i rugați pe oaspeți să se servească, dacă vi se pare mai ușor, dar dacă vreți să-i serviți dvs., împărțiți amestecul de legume în patru boluri, acoperiți cu fâșii de pui și turnați deasupra niște supă delicioasă, reconfortantă. Presărați frunzele de fenicul păstrate sau funzele de țelină, puneți o porție bună de cremă de hrean cu smântână și puțin ulei de măsline picant — va avea un gust și un aspect nemaipomenit.



PULPE DE RAȚĂ CU PRUNE ȘI STELUȚE DE ANASON

Dacă sunteți genul de persoană care intră într-un supermarket și cumpără piepți, pulpe sau aripioare preambalate de pui sau de rață, vă recomand să cumpărați pasărea întreagă. E mult mai bine să faceți așa și să separați acasă piepții sau pulpele. De asemenea, am observat că pulpele de rață nu sunt prea căutate, fiindcă pachetele respective nu dispar de pe rafturi în ritmul celor cu pulpe de pui — ceea ce e cam ciudat, fiindcă nu trebuie decât să le gătiți la foc mic și veți avea parte de o carne delicioasă, care vi se topește în gură, cu o pieliță subțire și crocantă. Încercați această rețetă — poate fi un adevărat ospăț.

4 PORȚII
4 pulpe grase de rață
4 linguri sos de soia
3 lingurițe condiment mixt de cinci arome
½ baton de scorțișoară
o lingură ulei de măsline
1-2 ardei iuți proaspeți, curățați de semințe și tăiați felii
16 prune, desfăcute în jumătăți și curățate de sâmburi
2 lingurițe zahăr brun

Puneți pulpele de rață într-o pungă împreună cu sosul de soia, condimentul mixt de cinci arome, steluța de anason, batonul de scorțișoară și uleiul de măsline și lăsați-le să se marineze cel puțin 2 ore. Ca să aibă o aromă mai puternică, puteți ține punga în frigider chiar și o zi întreagă. Apoi luați o cratiță sau o tavă pentru cuptor cu pereți înalți, în care să încapă bine pulpele de rață. Puneți ardeii iuți, prunele și zahărul pe fundul tăvii, apoi turnați deasupra marinata din pungă. Amestecați totul cu degetele și așezați deasupra pulpele de rață.

Introduceți tava în cuptorul preîncălzit la 170°C timp de 2 ore – 2 ore și jumătate, până când carnea se desprinde de pe os. Scoateți anasonul stelat și batonul de scorțișoară, apoi gustați sosul ca să vedeți dacă mai trebuie condimentat cu puțin sos de soia. Serviți după preferință — fie ca aperitiv, cu clătite chinezești din comerț, fie ca atare, cu orez sau tăiței și sosul de prune în care ați gătit rața.

TOCĂNIȚA DE VITĂ PREFERATĂ A LUI JOOLS

Jools e înnebunită după această tocăniță în lunile reci ale anului, dar și copiilor le place foarte mult. Este o tocăniță simplă de vită, cu tot felul de rădăcinoase. Mie îmi place s-o prepar cu dovleac și topinamburi, care fierb parțial în sos, ceea ce-i dă o aromă extraordinară, neobișnuită.

Lucrul cel mai grozav la această mâncare este că pregătirea ei durează foarte puțin, iar asta se datorează în parte faptului că nu trebuie să pierdeți timp cu rumenitul cărnii. Chiar dacă e împotriva a tot ce am învățat la școală, am încercat mâncarea în două variante — cu carnea rumenită în prealabil și cu carnea pusă direct în oală. În al doilea caz, carnea a fost mai dulce, mai gustoasă, așa că am renunțat să o mai rumenesc pentru tocănițe.

4 PORȚII

ulei de măsline
1 cubuleț de unt
o ceapă, curățată și tocată
o mână de frunze proaspete de salvie
800 g carne de vită pentru tocană, tăiată în bucățele de 5 cm
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
făină
2 rădăcini de păstârnac, curățate și tăiate sferturi
4 morcovi, curățați și tăiați pe jumătate
½ dovleac, tăiat pe jumătate, curățat de semințe și tăiat cubulețe mai mari
opțional: o mână de topinamburi, curățați și tăiați pe jumătate
500 g cartofi mici
2 linguri pastă de roșii
o jumătate de sticlă de vin roșu
300 ml supă de vită sau de legume
coaja de la o lămâie, rasă fin
o mână de rozmarin curățat
1 cățel de usturoi, curățat și tocat mărunt

Încingeți cuptorul la 160°C. Puneți puțin ulei și cubulețul de unt într-o oală sau cratiță de mărime potrivită. Adăugați ceapa și toate frunzele de salvie și prăjiți-le timp de 3-4 minute. Dați carnea prin puțină făină condimentată, apoi puneți-o în cratiță cu toate legumele, pasta de roșii, vinul și supa de vită sau legume; amestecați totul ușor. Condimentați din abundență cu piper negru proaspăt măcinat și puțină sare. Aduceți la fierbere, acoperiți cu un capac și coaceți în cuptorul încălzit până când carnea se înmoaie. Uneori va fi nevoie de 3 ore, alteori de 4 — depinde de bucata de carne folosită și de prospețimea ei. Singurul mod de a verifica este să încercați să zdrobiți o bucățică de carne; dacă se desface ușor înseamnă că e coaptă. Apoi puteți micșora temperatura la 110°C și țineți carnea acolo până când sunteți gata s-o puneți pe masă.

Tocana se servește cel mai bine în boluri, însoțită de un vin roșu franțuzesc și pâine proaspătă, încălzită, delicioasă când o rupeți și o împărțiți cu ceilalți. Amestecați coaja de lămâie, rozmarinul tocat și usturoiul și presărați amestecul peste tocană înainte de a o mânca. Chiar și o cantitate infimă vă face să simțiți diferența — la contactul cu mâncarea fierbinte va răspândi o aromă extraordinară.

MIEL CU NĂUT, IAURT ȘI LEGUME LA TAVĂ

Pulpa de miel este la mare cinste în casele britanicilor, dar eu vreau să vă ofer o rețetă cu totul aparte. Când cumpărați carnea de la măcelar, rugați-l să scoată toate oasele și să cresteze întreaga pulpă. Astfel veți avea o bucată de carne suficient de fragedă pentru a o frige sau prepara la grătar. De asemenea, dacă o marinați va fi nemaipomenită, fiindcă va absorbi toate aromele delicioase și, în plus, va fi gata mult mai repede decât în mod obișnuit. În rețeta mea se folosesc condimente în stil marocan. Nu este o rețetă marocană autentică, dar e foarte gustoasă și pentru mine asta e de-ajuns.

4-6 PORȚII

o pulpă de miel, crestată și deschisă ca o carte
2 linguriță semințe de coriandru
3 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
o legătură mare de coriandru proaspăt, tocat
o legătură mare de mentă proaspătă, tocată
o conservă de năut de 400 g, scursă
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
zeama de la o jumătate de lămâie
500 ml iaurt natural
12 napi pitici, curățați de coajă
o legătură de morcovi pitici, răzuiți de coajă, cu partea verde la locul ei
1 dovleac necurățat, tăiat în 8 felii
2 cepe roșii, curățate și tăiate sferturi
o căpățână de usturoi
2 linguriță chimen măcinat
ulei de măsline extravirgin

Crestați pulpa de miel pe ambele părți. Folosind un mojar sau un robot de bucătărie, zdrobiți sau bateți semințele de coriandru împreună cu usturoiul, coriandrul proaspăt, menta și jumătate din năut, până obțineți o pastă. Condimentați această pastă sau „marinată" cu sare și piper negru proaspăt măcinat, apoi adăugați zeama de lămâie și iaurtul. Puneți jumătate din compoziția obținută într-o pungă mare de plastic și adăugați carnea de miel. Puneți restul de compoziție cu iaurt în frigider. Legați punga strâns și întoarceți-o pe toate părțile, astfel încât carnea să fie acoperită cu iaurtul condimentat. Lăsați-o la marinat în frigider cel puțin o oră; poate sta acolo până la 24 de ore.

Încingeți cuptorul la 200°C. Puneți napii și morcovii într-o tavă pentru cuptor cu dovleacul, ceapa, usturoiul și restul de năut, apoi presărați chimen, sare și piper. Stropiți cu ulei de măsline și amestecați legumele ca să le acoperiți cu ulei.

Scoateți carnea din marinată, apoi puneți-o direct pe grătarul din cuptor, cu tava de legume dedesubt. Lăsați-le la cuptor circa 1 oră, întorcând legumele la jumătatea timpului de preparare. Serviți pulpa de miel bine făcută, alături de legume și iaurtul condimentat.

MUȘCHI DE PORC CONDIMENTAT, PRĂJIT LA FOC MIC, CU FASOLE PESTRIȚĂ ȘI ROȘII

Această mâncare poate fi servită așa cum e descrisă aici, dar este absolut minunată și așezată pe foi de tortilla sau lipii fierbinți, ca un fel de fajita sau burrito. Boiaua afumată spaniolă se găsește astăzi peste tot, iar măcelarul poate să curețe și să cresteze carnea de porc, astfel încât să economisiți timp.

8 PORȚII

3 kg mușchi de porc cu șorici, curățat după metoda franțuzească
sare și piper negru proaspăt măcinat
5 linguriță boia afumată
zeama de la o lămâie
ulei de măsline
3 cepe roșii, tăiate felii subțiri
6-8 ardei iuți roșii, galbeni și verzi
200 g cârnați chorizo mici, tăiați felii groase
6 foi de dafin
2 fire de rozmarin proaspăt, tocat mărunt
3 conserve × 400 g roșii, tocate mai mare
2 mâini de roșii proaspete, bine coapte, tăiate pe jumătate
4 conserve × 400 g fasole pestriță, scurse
5 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
o mână de pătrunjel proaspăt, tocat
oțet de vin roșu
smântână pentru servit

Încingeți cuptorul la 240°C. Mai întâi crestați șoriciul în zig-zag, la distanțe de un cm, cu un cuțit ascuțit, încercând să nu-l înfigeți prea adânc. Amestecați puțină sare cu o linguriță de boia, zeama de lămâie și puțin ulei de măsline, apoi frecați carnea cu acest amestec, inclusiv crestăturile. Puneți carnea într-o tavă cu pereții înalți și coaceți-o în cuptorul încins 30 de minute, până când pielea începe să se rumenească.

Scoateți tava din cuptor și micșorați temperatura la 180°C. Scoateți carnea din tavă și puneți-o deoparte, apoi scoateți cu lingura jumătate din grăsime și aruncați-o. Puneți tava pe aragaz, adăugați ceapa, ardeii iuți întregi, cârnații chorizo, foile de dafin și rozmarinul, împreună cu boiaua rămasă, și prăjiți totul la foc mic până când se înmoaie ceapa. Adăugați toate roșiile, fasolea, usturoiul, pătrunjelul și un pahar de apă, amestecând și aducând la suprafață tot ce s-a lipit pe fundul tăvii. Puneți carnea deasupra, introduceți din nou tava în cuptor și mai lăsați-o circa o oră, până când pielea e rumenă și carnea e moale, fragedă.

Când e gata, scoateți carnea din tavă și lăsați-o puțin să se odihnească. Gustați sosul și condimentați cu sare, piper și câteva linguriță de oțet de vin roșu, ca să fie puțin mai aromat. Apoi scoateți ardeii iuți și condimentați sosul, adăugând cantitatea dorită de ardei iuți tocați. Servită cu smântână, mâncarea e delicioasă.

TOCĂNIȚA LUI ANDY

Poate m-ați auzit vorbind despre colegul meu Andy — cel care nu voia să folosească cuptorul, gândindu-se că ar deprecia valoarea casei, așa că l-a lăsat împachetat! Timp de cinci ani nu s-a schimbat nimic, dar eu voiam să-l fac să gătească, așa că am inventat pentru el această rețetă. E foarte ușor de făcut fiindcă este suficient să aruncați câteva lucruri în cratiță și să le lăsați o vreme în cuptor. Andy se poate duce să joace fotbal, iar când ajunge înapoi acasă mâncarea e gata. Puteți servi acest fel de mâncare ca atare sau în foi de tortilla, cu salată crocantă și guacamole. Un alt lucru nemaipomenit este că puteți completa tocănița cu diferite legume rădăcinoase tocate, sau cu dovleac, sau chiar cu diverse tipuri de fasole (încercați fasole cannellini, pestriță sau Lima), iar dacă doriți să fie mai picantă, nu vă sfiiți să adăugați niște ardei iuți uscați, sfărâmați.

P.S. Andy este un tip voinic care în prezent își caută o soție, deci dacă puteți să-l ajutați, îl găsiți la Saffron Walden, în week-end!

4 PORȚII

ulei de măsline
700 g cartofi, curățați și tăiați cubulețe de 2,5 cm
2 cepe roșii, curățate și tocate mai mare
2 morcovi, curățați și tocați mai mare
2 tulpini de țelină, curățate și tocate mai mare
2 fire de rozmarin proaspăt, curățat
o linguriță rasă de chimen măcinat
o lingură cu vârf de boia afumată
coaja și zeama de la o portocală
800 g carne de miel sau porc pentru tocană, tăiată cubulețe
1 borcan de 400 g de năut fiert de bună calitate, scurs
2 conserve x 400 g de roșii, mărunțite
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o cutie de iaurt proaspăt
o mână de coriandru proaspăt, curățat

Mai întâi trebuie să încingeți cuptorul, dar temperatura depinde de cât de mult veți dori să fierbeți tocana. Dacă vreți să fie gata în 3 ore, încingeți cuptorul la 180°C, dar dacă vreți să fiarbă în 6 ore, cuptorul trebuie să fie încălzit la 140°C.

Puneți o cratiță mare pe aragaz, la foc iute, și turnați în ea câteva linguri de ulei de măsline. Lăsați-l să se încălzească, apoi adăugați cartofii, ceapa, morcovii, țelina, rozmarinul, chimenul, boia-ua, coaja și zeama de lămâie și amestecați totul. Căliți-le timp de un minut, apoi amestecați-le din nou și adăugați carnea, năutul și roșiile. Condimentați ușor cu sare și piper și turnați deasupra apă cât să acopere totul. Așteptați să dea în clocot și puneți cratița în cuptor. Acum sunteți liber pentru câteva ore (sau chiar pentru toată ziua, dacă doriți!). Serviți tocana în boluri, cu o porție de iaurt și presărată cu frunze de coriandru.

MY FISHY FRIENDS

PLAICE
TURBOT
HALIBUT
COD
SARDINE
HADDOCK
WHITING
MACKEREL
SEA BREAM
SALMON
TROUT
MULLET
SWORDFISH

WOOF!

PEȘTE

Unele dintre cele mai sănătoase națiuni de pe glob consumă cantități uriașe de pește. În ceea ce privește Marea Britanie, eu cred că nu mâncăm destul pește sau nu încurajăm suficient consumul, mai ales că trăim pe o insulă. După părerea mea, sunt două motive principale: primul este că adesea ne temem să gătim pește, iar al doilea că peștele din comerț nu este suficient de proaspăt. Când mergeți să cumpărați pește, e foarte simplu: dacă miroase a mare, e frumos și strălucitor, atunci puteți să-l cumpărați.

Eu vă îndemn să consumați mai mult pește gras, fiindcă este foarte bun pentru sănătate. Colega mea Jane Clarke, o nutriționistă extraordinară, îmi spunea că peștele gras (precum somonul, tonul proaspăt, scrumbia, heringul, macroul și sardinele) este o sursă bogată de grăsimi polinesaturate numite acizi grași omega-3. Aceste grăsimi sunt esențiale pentru sănătatea noastră — pe lângă faptul că ne protejează inima, ajută la prevenirea atacurilor de cord și a unor forme de cancer, iar în plus alină simptomele artritei. Conform unor cercetări, acizii omega-3 ar putea chiar îmbunătăți concentrarea, dispoziția și comportamentul copiilor. Așadar, ce vă oprește să mergeți la magazin, să cumpărați niște pește gras și să-l preparați pentru toată lumea săptămâna asta? Iar dacă puteți mânca pește de două ori pe săptămână, cu atât mai bine.

Dar să nu credeți cumva că peștii mai slabi, fără grăsimi omega-3, precum calcanul și batogul, nu-și au locul în meniul dvs.! Aceștia conțin cantități mari de proteine, vitamine și minerale, fiind foarte sănătoși. Haideți să mâncăm cu toții pește!

În acest capitol am folosit de mai multe ori metoda gătitului la cuptor, fiindcă am primit nenumărate scrisori și mesaje e-mail de la persoane care au avut succes cu ea. Este o metodă nemaipomenită, fiindcă puteți găti legumele și peștele simultan, în aceeași tavă, și aromele lor se vor amesteca.

Dacă nu credeți că sunteți în stare să gătiți pește, încercați mai întâi o variantă la cuptor. Apoi, dacă vă place și mai vreți, studiați alte cărți pe același subiect, precum *Fresh* (*Proaspăt*) de Mitchell Tonks, sau oricare dintre cărțile lui Rick Stein.

SCOICI ÎN STIL LAKSA CU SOS DULCE DE ARDEI IUTE

Laksa este ceva între o tocană și un preparat cu curry, dar în care se folosesc arome pătrunzătoare precum ghimbirul și iarba de limon în locul celor grele, și în mod tradițional se servește cu tăiței. În loc de crevete puteți folosi niște pește mai ieftin precum somonul sau codul, tăiat felii — veți avea nevoie cam de 400 g. Puteți folosi chiar și fâșii subțiri de pui, doar că va trebui să fierbeți mâncarea ceva mai mult, la foc mai mic. Este o rețetă care se potrivește cu orice tip de pește și cu orice buget; versiunea mea, cu crevete dedesubt și scoici deasupra, este excelentă.

4 PORȚII

3 lămâi verzi, tăiate în jumătăți, cu coaja rasă
300 g crevete curățate, tăiate mai mare
2 linguri sos de pește
2-3 ardei iuți proaspeți, curățați
3 căței de usturoi
o bucată de ghimbir proaspăt, curățat de coajă
o mână bună de coriandru proaspăt, cu frunzele curățate și tulpinile puse deoparte
o lingură ulei de susan
o mână mică de frunze de lămâi verde
ulei de măsline
1 linguriță pastă de tamarind
2 conserve × 400 ml lapte de nucă de cocos neîndulcit
140 ml supă de pui
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
200 g tăiței sau orez
12 scoici
opțional: 4 cepe verzi tăiate felii subțiri sau 1 legătură de creson tocat

Puneți coaja de lămâie verde într-un bol, împreună cu crevetele. Stoarceți zeama de la 2 lămâi și adăugați sosul de pește. Amestecați bine și lăsați la marinat circa 10 minute. Într-un mojar sau în robotul de bucătărie, zdrobiți sau bateți ardeii iuți, usturoiul, ghimbirul, tulpinile de coriandru, uleiul de susan și frunzele de lămâi verzi până când obțineți o pastă. Încălziți o cratiță mare sau un wok, turnați în el câteva linguri de ulei de măsline și adăugați pasta de mai sus, amestecând repede. Căliți-o timp de un minut, apoi adăugați crevetele și toată zeama aromată din bol. Mai lăsați pe foc un minut, amestecând. Micșorați flacăra și fierbeți încet timp de 15 minute. Gustați — poate fi nevoie să adăugați sare și piper sau sos de pește, ori zeamă de lămâie pentru un plus de aromă, fiindcă mâncărurile asiatice trebuie să fie picante, sărate, dulci și acrișoare.

Fierbeți o oală cu apă pentru tăiței sau orez. Crestați ușor scoicile într-o parte, în zigzag, pentru ca în timpul gătirii să se deschidă ca niște flori. Încingeți o tigaie mare antiaderentă și turnați în ea puțin ulei de măsline. Puneți în tigaie scoicile ușor condimentate și prăjiți-le timp de câteva minute pe fiecare parte, până devin aurii. La jumătatea timpului de preparare, adăugați tăițeii sau orezul în apa clocotită și fierbeți-i conform instrucțiunilor de pe pachet.

Luați scoicile de pe foc. Scurgeți tăițeii sau orezul și puneți-i în patru boluri, așezând deasupra cu lingura tocana laksa. Presărați frunzele de coriandru; puteți adăuga și felii subțiri de ceapă verde sau creson, ca să fie mai crocant. Apoi așezați deasupra, în fiecare bol, două sau trei scoici. Mâncarea e delicioasă servită cu o porție bună de gem de chilli, care azi se găsește cam peste tot.

SOMON DE VARĂ LA TAVĂ

Aceasta este una dintre acele mâncăruri nemaipomenite pe care le puteți adapta după dorință, folosind legume de sezon — e delicioasă cu bob, sparanghel sau roșii „cherry" tăiate pe jumătate. Peștele se coace repede, așa că puteți să pregătiți legumele, iar la sfârșit le puneți în tavă alături de pește. Vă face viața mult mai ușoară dacă gătiți pentru toată familia sau pentru un grup mare de prieteni.

4 PORȚII
700 g cartofi noi, răzuiți de coajă
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 mâini bune de fasole verde, curățată
opțional: o mână bună de fasole franțuzească galbenă, curățată
2 mâini de mazăre decorticată
50 g unt
ulei de măsline extravirgin
2 lămâi, cu coaja rasă și tăiate jumătăți
o mână de busuioc proaspăt
o mână de frunze de fenicul proaspăt sau de mărar
4 fileuri de somon de câte 200 g, curățate de solzi și de oase

Încingeți cuptorul la 230°C. Aduceți la fierbere o oală mare cu apă sărată, adăugați cartofii noi și fierbeți-i între 10 și 12 minute, până când sunt aproape gata. Adăugați toată fasolea și mai fierbeți încă 4 minute. Apoi scurgeți cartofii și fasolea într-o strecurătoare. Puneți-i într-o tavă de dimensiuni corespunzătoare și adăugați mazărea, untul, puțin ulei de măsline, coaja rasă și zeama lămâilor. Condimentați ușor cu sare și piper negru proaspăt măcinat și amestecați legumele cât sunt calde, ca să absoarbă aromele.

Tocați jumătate din ierburi și puneți-le în tavă. Crestați ușor fileurile de somon pe partea cu piele. Frecați fiecare file cu sare, piper negru proaspăt măcinat și puțin ulei de măsline, apoi umpleți crestăturile cu ierburile rămase. Introduceți tava în cuptorul preîncălzit și coaceți timp de 10–15 minute, până când somonul e exact așa cum trebuie (nu-l lăsați să se înmoaie prea tare) și legumele s-au frăgezit. La masă, oferiți fiecărei persoane o porție de legume, o felie frumoasă de somon și puțin sos delicios de pe fundul tăvii. Maioneza cu usturoi ar merge de minune.

PLĂCINTĂ DE PEȘTE RĂSTURNATĂ, ÎN STIL ITALIAN

Aceasta a fost pentru mine una dintre marile revelații ale anului trecut. Să nu credeți cumva că e vorba despre plăcinta cu pește tradițională — este ceva mai subtil, mai deosebit. Iar lucrul cel mai interesant este că o puteți prepara în funcție de buget — mai ieftină, cu scoici și batog, sau mai costisitoare, cu homari. Atâta vreme cât peștele este tăiat în felii de aceeași grosime, nu prea contează ce folosiți. Dar va trebui să-i cereți vânzătorului să împartă peștele în fileuri și să le dezoseze. Dacă folosiți scoici, aveți grijă să fie curate și fără firișoare. Aruncați-le pe cele deschise, iar după fierbere pe cele care rămân închise.

4 PORȚII

sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
150 g mălai
100 g parmezan proaspăt ras
150 g unt
ulei de măsline extravirgin
200 g ciuperci combinate, întregi sau rupte în bucăți
2 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
500 g de spanac
o jumătate de nucșoară
2 lămâi, cu coaja rasă și tăiate pe jumătate
800 g pește de mai multe feluri (barbun, plătică, crevete sau scoici), împărțit în fileuri, curățat de oase și tăiat felii
2 mâini de roșii „cherry" roșii sau galbene, tăiate jumătăți
1 ardei iute roșu, curățat de semințe și tocat mărunt
o mână bună de cimbru proaspăt, curățat

Într-o cratiță cu pereții înalți și fundul gros, fierbeți mămăliga conform instrucțiunilor de pe pachet. Adăugați parmezanul și 100 g unt; condimentați după gust cu sare și piper negru proaspăt măcinat, altfel va fi cam insipidă. Apoi acoperiți cratița și țineți mămăliga la cald.

Încingeți cuptorul la 230°C. Puneți pe foc o cratiță mare sau o tavă pentru cuptor, apoi adăugați restul de unt, puțin ulei de măsline, ciupercile și usturoiul. Prăjiți-le 2-3 minute, apoi adăugați spanacul. Țineți pe foc până când spanacul se înmoaie, capătă o culoare verde-închis și se evaporă tot lichidul. Radeți deasupra nucșoara și condimentați cu mare atenție, după gust, cu sare, piper negru proaspăt măcinat și un strop de zeamă de lămâie. În acest moment puteți să stingeți focul; scuturați cratița ca să se așeze ciupercile și turnați deasupra mămăliga, într-un strat uniform.

Puneți într-un castron peștele, roșiile, câteva linguri de ulei de măsline de calitate, coaja și zeama lămâilor. Condimentați cu sare și piper negru proaspăt măcinat, adăugați ardeiul iute și cimbrul, apoi amestecați totul. Presărați amestecul peste mămăligă, turnând și sosul din castron. Coaceți în cuptorul încins circa 10-15 minute. (Pentru pește este suficient.) Apoi puneți tava direct pe masă și serviți.

's kids?
the course. He— and
eel about the
now

PEȘTE PRĂJIT CU CONDIMENTE ȘI SOS TARTAR LA MINUT

M-am amuzat foarte tare servind acest fel de mâncare ca aperitiv, la petreceri sau chiar la restaurant. N-aveți nevoie de o oală mare și nici nu trebuie să încălziți o tonă de ulei. În plus, totul e gata într-una sau două tranșe. În general puteți prăji în ulei încins orice fel de pește și orice combinații de pești, cu condiția să-i tăiați felii de aceeași grosime sau mărime. Tot ce aveți de făcut este să vă asigurați că peștele a fost curățat de solzi, tranșat în fileuri și dezosat. Dacă folosiți crevete, va trebui să le curățați, să îndepărtați mica venă și să le crestați, iar în cazul calamarului trebuie să îndepărtați pielea și intestinele. Rugați-l pe vânzător să vă ofere o selecție de pești care necesită același timp de gătire — mie îmi plac mai ales calamarul, limba-de-mare, bibanul, plătica, crevetele și barbunul. La drept vorbind, când plecați cu peștele de la magazin, cea mai mare parte din muncă a fost deja făcută, așa că întreaga atenție se poate îndrepta către coacere, care este cheia în acest caz.

4 PORȚII
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de floarea-soarelui
o bucățică de cartof
o mână de semințe de fenicul
75 g făină
600 g pește amestecat, curățat de solzi, împărțit în fileuri, dezosat și pregătit (vezi mai sus)
3 ardei iuți roșii

PENTRU SOSUL TARTAR
4 linguri cu vârf de maioneză
o mână de capere, tocate mărunt
o mână de castraveciori murați, tocați mărunt
coaja și zeama de la o lămâie
puțin oțet de vin alb

Preparați sosul tartar amestecând toate ingredientele într-un castron. Condimentați-l după gust și puneți-l deoparte. Apoi luați o cratiță mare, cu pereții destul de înalți. Pentru această rețetă nu v-aș recomanda un wok, fiindcă nu este stabil și nu vă oferă siguranță când prăjiți în ulei încins. Turnați în cratiță un strat de circa 4 cm de ulei de floarea-soarelui și puneți în el o bucățică de cartof. Aprindeți focul; când cartoful a devenit auriu și sfârâie, uleiul a ajuns la temperatura potrivită. În mod normal, aceasta durează circa 10 minute, dar, ca de obicei, trebuie să fiți vigilent, așa că nu lăsați tigaia nesupravegheată. Dacă uleiul începe să fumege, înseamnă că s-a încins prea tare și trebuie să micșorați flacăra.

Între timp, folosind un mojar sau o râșniță de cafea, zdrobiți sau măcinați semințele de fenicul și ardeii iuți până devin pulbere. Amestecați-i bine cu făina. Dacă aveți o tigaie mare, puteți frige tot peștele deodată, dar dacă nu, va trebui să-l prăjiți în două tranșe. Dați peștele prin făina condimentată și scuturați excesul. Puneți cu grijă peștele în ulei, bucată cu bucată, ca să nu vă stropiți; aveți grijă ca focul să fie la maximum, fiindcă peștele va reduce temperatura uleiului, iar acesta trebuie să fie cât mai fierbinte posibil. Deplasați peștele în tigaie folosind o lingură cu găuri. Prăjiți-l câteva minute, până când devine rumen și crocant, apoi scoateți-l pe hârtie de bucătărie, ca să îndepărtați excesul de ulei. Serviți la masă pe un platou, o farfurie sau chiar pe un ziar! Presărați-l cu sare de mare și serviți-l cu sos tartar. Simplu, dar delicios.

RATATOUILLE CU PEȘTE ALB

Este o rețetă absolut delicioasă, cu pește alb gătit pe un strat de legume. Preparate la cuptor, legumele se îmbibă cu sucurile peștelui, iar acesta preia aromele legumelor. Ratatouille este un fel de ghiveci de legume originar din Nisa, sudul Franței. Eu am creat propria mea variantă, folosind o tehnică puțin diferită. După părerea mea, rezultatul final arată grozav și are un gust nemaipomenit, așa că sper să vă placă.

4 PORȚII

3 ardei roșii
un bulb de fenicul, curățat
o ceapă roșie, curățată
ulei de măsline
3 vinete tari
4 dovlecei verzi, tari, curățați și tăiați cubulețe de 1 cm
2 căței de usturoi, curățați și tocați
o mână de busuioc proaspăt, cu frunzele alese și tulpinile tocate
2 conserve a câte 400 g de roșii, mărunțite
2 mâini de măsline negre și verzi, curățate de sâmburi
2 foi de dafin
o lingură oțet de vin roșu
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
900 g pește alb, împărțit în fileuri și dezosat, tăiat în bucăți egale (puteți folosi limbă-de-mare, biban, batog sau chiar calamar și crevete)
zeama de la o jumătate de lămâie

Încingeți cuptorul la 190°C. Folosind niște clești, coaceți ardeii pe flacăra de la aragaz sau așezați-i pe un grătar. Când s-au înnegrit, puneți-i într-o pungă de plastic și legați-o. Lăsați-i să stea în aburi o jumătate de oră, după care îi veți curăța de coajă și semințe. Tocați fenicului și ceapa în bucățele de circa 1 cm și puneți-le direct într-o cratiță mare sau o tavă pentru cuptor, cu puțin ulei de măsline. Amestecați-le, apoi prăjiți-le la foc mediu în timp ce pregătiți celelalte legume.

Tăiați vinetele în sferturi pe lungime, apoi decupați mijlocul pufos și aruncați-l. Tocați vinetele în cubulețe de 1 cm, cu coajă cu tot. După ce feniculul și ceapa au stat pe foc circa 5-6 minute și s-au înmuiat, scoateți-le pe o farfurie. Măriți flacăra la maximum, turnați în cratiță puțin ulei de măsline și adăugați vinetele, dovleceii, usturoiul și tulpinile de busuioc. Prăjiți-le timp de aproximativ 6 minute, amestecând regulat. Adăugați roșiile, împreună cu feniculul și ceapa, măslinele, foile de dafin și oțetul de vin roșu. Condimentați ușor și amestecați bine. Introduceți tava în cuptor pentru 40 de minute, ca să se îngroașe sosul — puteți s-o acoperiți ușor cu folie de aluminiu sau hârtie cerată umezită.

Asezonați peștele cu puțin ulei de măsline, zeamă de lămâie, sare și piper negru proaspăt măcinat. Scoateți ghiveciul de legume din cuptor, gustați și verificați condimentarea, apoi adăugați toate frunzele de busuioc, întregi sau rupte, și amestecați bine. Așezați deasupra peștele și introduceți din nou tava în cuptor. Dacă bucățile de pește sunt subțiri, 5 minute sunt suficiente, dar puteți să le lăsați puțin mai mult. Când peștele e gata, scoateți tava din cuptor și duceți-o direct la masă. Serviți cu pâine crocantă și un pahar de vin.

BIBAN LA CUPTOR CU SPARANGHEL CROCANT ÎN FELII DE BACON

Iată încă una dintre mâncărurile mele preferate la cuptor. Îmi place s-o servesc la masă în tavă, astfel încât toată lumea să poată lua bucățile preferate. Este o metodă grozavă de a găti pentru familie, iar copiilor o să le placă la nebunie. Rețeta cuprinde niște legume nemaipomenite, pește delicios, bacon afumat crocant și un fantastic sos de vin. Puteți s-o serviți cu cartofi noi sau o salată verde, iar menta poate fi înlocuită cu busuioc.

4 PORȚII
4 fileuri subțiri de biban de câte 200 g, curățate de solzi și dezosate
ulei de măsline
coaja și zeama de la 2 lămâi, plus zeama de la o jumătate de lămâie
2 mâini de fasole franțuzească verde sau galbenă, curățată
o mână de sparanghel alb sau verde
o mână bună de mentă proaspătă
8 felii de bacon afumat
2 pahare de vin Chardonnay
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
100 g unt, tăiat cubulețe

Încingeți cuptorul la 250°C sau la maximum. Crestați fileurile de pește, apoi luați o pungă de plastic mare, curată, sau o farfurie. Puneți fileurile în recipientul ales, cu puțin ulei de măsline, coaja și zeama de la 2 lămâi și lăsați-le la marinat 10 minute. Între timp, fierbeți fasolea și sparanghelul timp de 2-3 minute, până când se înmoaie.

În timp ce fierb legumele, zdrobiți cea mai mare parte din mentă într-un mojar (sau folosiți un bol de metal și capătul unui sucitor) până obțineți o pastă. Adăugați puțin ulei de măsline și zeama de la o jumătate de lămâie. Scurgeți fasolea și sparanghelul pe jumătate fierte, apoi puneți-le într-o tavă mare pentru cuptor și amestecați-le cu pasta de mentă.

Împărțiți fasolea și sparanghelul în mănunchiuri și înfășurați-le strâns în felii de bacon. Puneți mănunchiurile în tavă, apoi scoateți fileurile de pește din pungă și așezați-le în tavă, alternativ cu fasolea și sparanghelul. Turnați deasupra vinul, condimentați cu sare și piper negru proaspăt măcinat și coaceți în cuptorul încins circa 10 minute sau până când peștele și baconul s-au rumenit ușor. Scoateți tava din cuptor, adăugați bucățelele de unt și lăsați mâncarea să stea câteva minute. Înainte de a aduce tava la masă, scuturați-o puțin. Serviți peștele stropit cu sosul de vin alb din tavă și presărat cu restul de mentă.

BUDINCĂ GUSTOASĂ DE PEȘTE

Deși am mai mâncat așa ceva, de curând unul dintre elevii mei mi-a atras atenția asupra acestei budinci de pește. În mare, ea cuprinde ceapă dulce și fenicul, fierte la foc mic până se transformă într-un fel de piure, acoperite cu straturi de pește delicios, cartofi crocanți și pesmet cu puțină smântână și brânză, totul la cuptor. Când mâncați, aveți grijă să luați cu furculița câte puțin din fiecare strat! Este o metodă nemaipomenită de a găti păstrăvul, sardinele, somonul sau macroul — de fapt, orice fel de pește, dar mai ales cel gras, care este grozav pentru copii. Încercați să cumpărați pește cât mai proaspăt și rugați-l pe vânzător să-l pregătească și să-l dezoseze.

4 PORȚII
400 g cartofi, răzuiți de coajă și tăiați felii subțiri
4 linguri ulei de măsline
1 cățel de usturoi, curățat și tocat
o ceapă, curățată și tăiată felii
1 bulb de fenicul, curățat și feliat
o linguriță semințe de fenicul
4 fileuri medii sau 8 fileuri mici de păstrăv, dezosate
300 ml smântână subțire
2 mâini de parmezan proaspăt ras, plus încă puțin pentru presărat deasupra
2 fileuri de anșoa
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 lămâi tăiate pe jumătate

Încingeți cuptorul la 200°C. Mai întâi fierbeți cartofii în apă clocotită și sărată, timp de câteva minute, până când se înmoaie, apoi scurgeți-i într-o strecurătoare. Puneți pe foc mic o cratiță cu diametrul de 20 cm și adăugați uleiul, usturoiul, ceapa, feniculul și semințele acestuia. Căliți-le la foc mic 10 minute, cu capac, amestecând des.

Luați cratița de pe foc. Așezați fileurile de păstrăv peste ceapă și fenicul, cu pielea în sus. Amestecați smântâna, parmezanul și fileurile de anșoa, condimentați cu sare și piper negru proaspăt măcinat și turnați amestecul peste pește. Deasupra așezați feliile de cartofi date prin puțin ulei de măsline, sare și piper. Introduceți în cuptor pentru 20 de minute; cu 5 minute înainte de a fi gata, presărați pesmet și puțin parmezan ras. Serviți cu lămâie, salată verde și bere rece!

VULPE DE MARE ÎN SOS DULCE DE ROȘII

Ideea pentru această rețetă mi-a venit în Sicilia, unde am fost servit cu un file mare de ton (cât brațul meu!), cufundat într-un sos de roșii aromat. Mâncarea a fost nemaipomenită — peștele și sosul își împrumutaseră reciproc aromele, devenind și mai gustoase. Ca într-o căsnicie reușită! Deoarece e destul de greu să găsești bucăți mari de ton, am încercat rețeta cu vulpe de mare (*Raja Clavata*). Rezultatele au fost la fel de bune, fiindcă acest pește are o consistență extraordinar de cărnoasă, așa că folosiți-l fără grijă, la fel ca și carnea de ton.

4 PORȚII

4 bucăți de vulpe de mare de câte 250 g
o ceapă roșie, curățată și tocată mărunt
4 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
o linguriță semințe de coriandru, zdrobite
3 conserve de roșii a câte 400 g, tocate mărunt sau făcute pastă
ulei de măsline
coaja și zeama de la 2 lămâi
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
12 fileuri de anșoa, tăiate pe jumătate
o mână mică de vârfuri de rozmarin

Încingeți cuptorul la 180°C, apoi găsiți o oală sau o tavă adâncă, în care încap toate bucățile de vulpe de mare. (Peștele trebuie să fie acoperit complet cu sos în timp ce-l gătiți, așa că aveți grijă să încapă bine în cratiță. Puteți suprapune puțin capetele mai subțiri ale bucăților de pește.) În cratița sau tava respectivă prăjiți la foc mic ceapa, usturoiul și semințele de coriandru în câteva linguri de ulei de măsline, până se înmoaie, dar fără să prindă culoare. Apoi adăugați roșiile, coaja și zeama de lămâie și condimentați ușor cu sare și piper negru proaspăt măcinat. Aduceți sosul la fierbere.

Între timp, cu vârful unui cuțit mic și ascuțit, faceți niște incizii mărunte în partea centrală a peștelui, care este ceva mai grasă. Înfigeți câte o jumătate de anșoa în fiecare incizie, apoi condimentați cu puțin rozmarin. Procedați așa de câte trei ori pe ambele fețe. Apoi cufundați peștele în sosul de roșii, având grijă să fie acoperit complet. Puneți cratița sau tava în cuptor și coaceți la foc mic circa 15 minute, în funcție de grosimea peștelui (când carnea se desprinde de pe oase înseamnă că peștele e bine făcut). Condimentați și serviți imediat.

Mâncarea poate fi servită ca atare, cu sosul ei, așa ca în Italia, sau cu o garnitură de cartofi piure ori mămăligă, salată sau verdețuri de grădină. Dacă mai rămâne pește, puteți să-l dezosați și să-l amestecați cu paste. Dar eu prefer să-i servesc doar cu niște pâine ciabatta foarte proaspătă, pe care s-o înmoi în sosul de roșii.

CREVETE URIAȘE LA TIGAIE, CU FASOLE VERDE, MAZĂRE ȘI FASOLE LIMA

M-a amuzat foarte tare prepararea acestei rețete. Eram la cumpărături la Borough Market și m-am hotărât să cumpăr niște crevete uriașe, apoi un borcan de fasole Lima, o mână de fasole verde și mazăre. Am mai cumpărat o tigaie specială pentru paella și m-am dus s-o văd pe prietena mea Maria, care lucrează la Borough Market Cafe. M-a lăsat să folosesc unul dintre ochiurile de la aragazul ei și m-am pus pe gătit... Nu vă descurajați gândindu-vă că crevetele uriașe sunt scumpe, fiindcă de fapt au un preț chiar foarte bun. Oricum, rețeta e valabilă pentru orice fel de crevete.

4 PORȚII
ulei de măsline
12 crevete uriașe, curățate și crestate
1-2 ardei iuți roșii proaspeți, tăiați felii subțiri
o legătură de ceapă verde, curățată și tăiată felii subțiri
4 mâini mari de fasole verde
2 mâini mari de mazăre decorticată
2 conserve a câte 400 g de fasole Lima sau fasole cannellini
500 g roșii de diverse tipuri, tocate
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o mână mare de pătrunjel proaspăt
zeama de la 1-2 lămâi

Luați o cratiță sau o tigaie mare pentru paella, un wok sau un vas solid pentru copt. Puneți-l pe aragaz și înfierbântați-l. Turnați în el 3-4 linguri de ulei de măsline, lăsați-l să se încingă și adăugați imediat crevetele. Lăsați-le să prindă culoare pe o parte, apoi întoarceți-le, amestecându-le mai întâi cu ardeii iuți, apoi cu ceapa verde. Adăugați fasolea verde și mazărea, scuturați vasul, apoi adăugați puțină apă, acoperiți cu un capac (sau cu o folie de aluminiu) și lăsați să fiarbă în aburi timp de un minut.

Scoateți capacul (sau folia de aluminiu) și adăugați fasolea Lima și roșiile. Amestecați totul, fierbeți la foc mic câteva minute, până se înmoaie legumele, apoi condimentați cu sare și piper, aruncați în cratiță pătrunjelul tocat și turnați zeamă de lămâie după gust. Așezați tava la mijlocul mesei — e delicios cu orez, cușcuș sau pur și simplu pe bucățele de pâine prăjită.

OMEGA-3 ȘI CUȘCUȘ

Denumirea sună destul de caraghios, dar mâncarea e grozavă! Omega-3 se referă la bogățiile care se găsesc în peștele gras precum barbunul, sardinele și anșoa proaspăt, așa că puteți folosi oricare dintre aceste trei varietăți de pește sau pe toate la un loc. E delicios și cu paste linguine în loc de cușcuș.

4 PORȚII

700 g barbun și/sau sardine, curățate de solzi, tăiate file și dezosate
ulei de măsline
2 cepe roșii, curățate și tocate mărunt
un bulb de fenicul (înlăturați capătul cu frunze și tocați bulbul mărunt)
1 ardei iute roșu proaspăt, tocat mărunt
o linguriță semințe de fenicul
o foaie de dafin
400 g cușcuș
500 g roșii coapte de diverse feluri
2 file de anșoa, tocate
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 lămâi, curățate de coajă și tăiate în jumătate
8 linguri iaurt natural
o mână mică de mentă proaspătă, ruptă în bucățele

Mai întâi așezați peștele într-un singur strat pe masa de lucru, pentru a vă da seama de cantități. Apoi luați o cratiță cu capac — ideal ar fi să aveți un vas suficient de mare pentru ca peștele să încapă într-un singur strat. Astfel, întreaga cantitate se va coace în același timp. Puneți cratița pe foc, adăugați 4-5 linguri de ulei de măsline și prăjiți încet, acoperit, ceapa, feniculul, ardeii iuți, semințele de fenicul și foaia de dafin, până când se înmoaie. O să dureze cam 10 minute.

Între timp, puneți cușcușul într-un castron și acoperiți-l cu apă sărată, clocotită. Lăsați-i 5 minute la înmuiat. Când ceapa a devenit dulce și moale, adăugați roșiile și fileurile de anșoa, amestecați și condimentați cu grijă, după gust. Scuturați cratița pentru ca ceapa și roșiile să acopere uniform fundul vasului. Presărați deasupra cușcușul într-un singur strat. Apoi așezați deasupra peștele și stropiți-l cu ulei de măsline. Puneți capacul și fierbeți-l încet pe aragaz circa 12 minute.

În acest timp, asezonați iaurtul cu sare, piper și zeama de lămâie rămasă, apoi turnați-l peste frunzele de fenicul și de mentă. La servire, așezați cratița cu pește la mijlocul mesei, alături de un bol cu iaurt, și lăsați pe toată lumea să ia cât dorește. Amestecați ușor peștele, condimentați cu sare și piper și serviți imediat.

Taraba de pește Les Junior de la Borough Market;
e din ce în ce mai bogată în fiecare an — bună treabă, băieți!

NSHORE
VHITBY
DAY
BOAT
COD FILLET
LEMON SOLE
DOVER SOLE
RED MULLET
ORKNEY
DIVER SCALLOPS
TURBOT

CEA MAI BUNĂ LIMBĂ-DE-MARE LA CUPTOR

Această rețetă poate fi preparată cu pește plat de orice dimensiune. Dintre toate varietățile, limba-de-mare este cea mai răspândită și în general destul de ieftină. Metoda de preparare este simplă. Pe lângă gustul pur al peștelui, veți avea parte de un sos gustos, îmbibat cu sucurile naturale din carnea de pește și cu ulei de măsline. Se prepară repede și ușor, iar eu vă recomand să serviți direct din tavă, cu un castron mare de cartofi noi, o salată combinată și niște vin alb rece.

4 PORȚII
4 bucăți întregi de limbă-de-mare
2 mâini de roșii „cherry" roșii și galbene, tăiate pe jumătate
4 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
o mână de oregano sau busuioc proaspăt, curățat
o legătură de ceapă verde, curățată și tăiată felii subțiri
o lingură oțet balsamic
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 lămâi, cu coaja rasă, tăiate pe jumătate
ulei de măsline extravirgin
o mână de măsline negre, curățate de sâmburi și tocate
o mână de pătrunjel proaspăt, tocat mărunt

E foarte simplu. Mai întâi spălați peștele, apoi, cu un cuțit ascuțit, crestați fiecare bucată până la oase, la intervale de 2,5 cm, pe ambele părți. Astfel aroma va pătrunde în interior, lăsând să iasă sucurile cărnii de pește.

Încingeți cuptorul la 200°C. Luați un castron și puneți în el roșiile, usturoiul, oregano sau busuiocul, ceapa verde, oțetul balsamic, un vârf de cuțit de sare și piper, coaja și zeama de la o lămâie. Diluați cu câteva linguri de ulei de măsline și amestecați bine, apoi turnați amestecul pe fundul unei tăvi mari. Aveți grijă să luați o tavă în care încap toți cei 4 pești, strânși unul lângă altul (sau folosiți 2 tăvi mai mici). Așezați peștele deasupra, de la cap la coadă.

Apoi adăugați măslinele, pătrunjelul, zeama și coaja de la a doua lămâie în castronul cu roșiile. Adăugați puțin ulei de măsline, apoi puneți o cantitate egală de sos peste fiecare pește. Coaceți în cuptorul încins 12-15 minute, în funcție de mărimea peștilor. Ca să verificați dacă sunt copți, împungeți partea cea mai groasă cu vârful unui cuțit. Carnea trebuie să se desprindă ușor de pe os.

Când e gata, scoateți peștele din cuptor și lăsați-l să stea 3-4 minute, în timp ce strângeți oaspeții la masă, îi serviți cu vin și preparați salata. Apoi puteți reveni la pește. Puneți-l pe 4 farfurii, având grijă să acoperiți fiecare pește cu roșii și sos. Delicios!

CALAMAR „ACORDEON"

Vă prezint acum o metodă grozavă de a prepara calamarul. Acesta va arăta nemaipomenit și va prelua aromele și condimentele într-un mod foarte interesant. Dacă vă uitați la fotografie, veți înțelege de ce l-am denumit „calamar acordeon": arată ca un acordeon care se desface. Se poate servi fierbinte sau rece, ca fel principal sau ca salată. Simplu, dar absolut superb.

4 PORȚII

1 kg cartofi noi, răzuiți de coajă
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o mână de mentă proaspătă: tocați frunzele și legați tulpinile la un loc
2 cubulețe de unt
un calamar mijlociu de 1 kg, curățat de piele și de intestine
1-2 ardei iuți roșii proaspeți, curățați de semințe și tăiați feli subțiri
ulei de măsline extravirgin
o ceapă roșie, curățată și tăiată felii subțiri
o mână mare de pătrunjel proaspăt, cu tulpinile tocate mărunt și frunzele tocate mai mare
o lingură de piper alb măcinat fin
2 căței de usturoi, curățați și rași sau tocați mărunt
zeama de la 2 lămâi

Mai întâi fierbeți bine cartofii noi în apă clocotită și sărată, împreună cu mănunchiul de tulpini de mentă, timp de 20-25 de minute (să fie chiar moi). Când sunt gata, scurgeți-i și lăsați-i să stea la aburi în timp ce încălziți o tigaie mare. Puneți în ea o bucățică de unt și câteva linguri de ulei de măsline, adăugați cartofii și apoi, cu ajutorul unui clește sau cu o lingură, zdrobiți-i ușor și amestecați-i timp de 5 minute, până când se colorează ușor în auriu. În acest răstimp veți prepara calamarul — v-am dat câteva fotografii pas-cu-pas, pentru a vă ajuta (vezi paginile 278-9).

Luați un calamar și introduceți în deschizătura lui un cuțit mare sau o spatulă de lemn. Cu un alt cuțit, tăiați calamarul pe lățime la intervale de circa 1 cm. Când cele două cuțite se întâlnesc, se creează un efect fantastic: calamarul își păstrează forma de ansamblu, dar totodată se desface asemenea unui acordeon. Procedați la fel cu celelalte bucăți de calamar.

Când cartofii s-au colorat ușor, adăugați feliile de ceapă și tulpinile de pătrunjel și scuturați bine tigaia. Într-un castron, amestecați calamarul crestat cu piperul alb și un vârf de cuțit de sare. Când cepele s-au rumenit ușor, scoateți-le împreună cu cartofii pe o farfurie, puneți din nou tigaia pe foc, adăugați puțin ulei de măsline și prăjiți calamarul câte 2 minute pe fiecare parte. Când capătă o culoare frumoasă, aurie, adăugați untul rămas, usturoiul ras, ardeii iuți și frunzele de pătrunjel. Scuturați bine tigaia ca să se amestece aromele, apoi puneți din nou în tigaie cartofii și ceapa. Amestecați totul, gustați și potriviți condimentele. Stoarceți deasupra zeama de lămâie, care va da o plăcută aromă acrișoară, împărțiți mâncarea pe 4 farfurii și presărați deasupra frunzele de mentă.

1. Introduceți cuțitul în calamar.

2. Crestați calamarul până la cuțit.
Hai, nu pierdeți vremea!

PLĂCINȚELE DE PEȘTE SUD-AMERICANE

Am învățat această rețetă de la prietemul meu Santos, din Brazilia, unde din compoziția pe care am să v-o prezint se fac un fel de turtițe mici care se prăjesc în ulei — de fapt sunt mai mult niște frigănele decât plăcințele. Am modificat puțin rețeta ca să fac plăcințele propriu-zise — probabil cele mai gustoase pe care le-am încercat! În Brazilia se numesc „bonino bacalau" și se prepară cu cod sărat, un pește nemaipomenit. Dar pentru rețeta de față am folosit pur și simplu pește alb, fărâmițat. În multe cărți există rețete de plăcinte cu pește, dar toate par să fie de influență thailandeză, cu condimente sau sosuri super-sofisticate. Cel mai interesant la rețeta de față este că peștele și cartofii se combină cu iuțeala ardeilor și gustul acrișor al lămâilor. O adevărată desfătare.

O GRĂMADĂ DE INGREDIENTE!

1 kg file de batog, cu piele, curățat de solzi și de oase
140 ml lapte
2 foi de dafin
1 kg cartofi, curățați și tăiați cubulețe
o legătură mare de pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
o mână de mentă proaspătă, tocată mărunt
coaja de la 2 lămâi și 2 lămâi verzi
o linguriță semințe de fenicul, zdrobite
2 ouă
2 ardei iuți roșii proaspeți, tocați mărunt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
100 g făină simplă
lămâi pentru servire

Încingeți cuptorul la 190°C. Puneți batogul într-o tavă adâncă, împreună cu laptele și foile de dafin, apoi acoperiți tava cu folie de aluminiu și coaceți 15 minute. Între timp, fierbeți cartofii în apă clocotită și sărată circa 15 minute, până când se înmoaie. Scurgeți-i într-o strecurătoare ca să înlăturați apa în exces, apoi puneți-i din nou în cratiță, pe foc mic, și faceți-i piure.

Sfărâmați peștele copt într-un castron mare, înlăturând oasele și pielea. Adăugați piureul de cartofi, pătrunjelul, menta, coaja de lămâie, semințele de fenicul, ouăle și ardeii iuți; condimentați cu sare și piper negru proaspăt măcinat. Amestecați bine, gustați și dacă e nevoie mai adăugați sare.

Presărați făină pe suprafața de lucru, apoi luați o lingură de amestec, împreună cu puțină făină, și modelați cu mâna aluatul, dându-i o formă rotundă și plată. Lucrați lejer, nu vă faceți griji ca toate turtițele să fie la fel!

Într-o tigaie mare, cu fundul gros, turnați ulei până la o treime din înălțime. Încălziți-o la foc mijlociu, până când un termometru de bucătărie cufundat în ulei indică 185°C. (Dacă n-aveți termometru, încingeți uleiul până când un cubuleț de pâine se rumenește în circa 3 minute.) Prăjiți plăcințelele de pește circa 5 minute, până când se rumenesc și devin crocante. Scurgeți-le de ulei pe hârtie de bucătărie, presărați-le cu sare și serviți-le pe o farfurie mare, cu multe lămâi tăiate pe jumătate.

DESSERTS

DESERTURI

Pentru cei cărora le plac deserturile, capitolul de față este o colecție grozavă de rețete verificate, ideal de preparat acasă. În majoritatea rețetelor am folosit fructe, care sunt o adevărată desfătare în cazul deserturilor bogate. De asemenea, am inclus câteva rețete englezești clasice precum ruladă cu gem, budincă de caramel sau delicioasa tartă Bakewell; trebuie neapărat să încercați cremele aromate englezești — un desert ușor, perfect pentru o zi de vară. Tartele în special merg de minune la ceaiul de după-amiază sau chiar în pachetul cu mâncarea pentru serviciu. Mmmmm! Mulți cred că n-ar trebui să mănânce dulciuri, dar eu zic că puțin nu strică — totul e să nu exagerați!

PERE COAPTE CU VIN ȘI CREMĂ DE NUCI DELICIOASĂ

Pe când lucram în Franța, mă duceam o dată pe săptămână la o mică brutărie șarmantă, ca să cumpăr tartă umplută cu o cremă de nuci incredibilă, acoperită cu pere glazurate. Era atât de gustoasă, încât am ținut neapărat să vă ofer o rețetă bazată pe aceste arome — e o combinație fantastică. De Crăciun puteți folosi castane în loc de nuci, sau puteți să presărați peste pere niște ciocolată bună, zdrobită sau rasă.

4 PORȚII
1 baton de vanilie
4 pere frumoase, de sezon, curățate de coajă
150 g zahăr tos brun
2 pahare mari cu vin roșu sau alb
2 portocale
200 g miez de nucă
250 g brânză mascarpone

Încingeți cuptorul la 220°C. Crestați în lung batonul de vanilie și scoateți semințele cu ajutorul unui cuțit. Puneți perele într-un vas sau o cratiță rezistentă la cuptor, în care să stea fix, adăugați 125 g zahăr, vin, batonul și semințele de vanilie, coaja și zeama de la o portocală și lăsați să fiarbă. Presărați deasupra jumătate din nuci și puneți vasul în cuptor. Din când în când stropiți perele cu siropul în care fierb, ca să prindă o glazură frumoasă. Coaceți circa 20-30 de minute, în funcție de cât de coapte sunt perele, până când se înmoaie, păstrându-și însă forma; apoi scoateți-le din cuptor și lăsați-le să se răcească, în timp ce coaceți într-o tavă restul de nuci, timp de 5 minute — nu le lăsați nesupravegheate, fiindcă se înnegresc repede și nu aveți nevoie de nuci arse!

Scoateți batonul de vanilie din sirop. Când nucile sunt gata, zdrobiți-le în robotul de bucătărie sau într-un mojar până se fac pastă. Bateți brânza mascarpone cu pasta de nuci, coaja și zeama de la cealaltă portocală și zahăr cât să le îndulcească. Serviți crema cu perele coapte, nucile, coaja de portocală și siropul de la pere.

RISOTTO DULCE CU VANILIE, PIERSICI ȘI CIOCOLATĂ

Britanicii au avut întotdeauna o slăbiciune pentru budinca de orez, însă având la îndemână astfel de preparate la cutie, de calitate relativ bună, nu prea se mai ostenesc să le gătească ei. M-am gândit să vă încurajez să preparați acest vechi și delicios desert britanic, adăugându-i însă o tentă italienească — adică să-l faceți în stil risotto. Atât orezul pentru budincă, cât și cel pentru risotto au bobul scurt, umflat și făinos, așa că am vrut să verific dacă din orezul pentru risotto iese o budincă bună — și am reușit. A fost una dintre cele mai gustoase budinci de orez pe care le-am făcut vreodată! E delicioasă servită cu piersici, dar puteți folosi și caise, căpșune sau revent.

6 PORȚII

6 piersici coapte, tăiate pe jumătate
6 linguri zahăr tos
o jumătate de baton de scorțișoară
coaja și zeama de la o portocală
100 g unt
2 batoane de vanilie
325 g orez pentru risotto
1 pahar de vin alb
1 litru lapte integral, de preferință organic
100 g ciocolată albă de cea mai bună calitate, rasă
100 g ciocolată amăruie de cea mai bună calitate (cu 70% cacao)
o mână de mentă proaspătă, curățată

Când tăiați piersicile în două, nu scoateți sâmburii — vor ieși mult mai ușor după ce le fierbeți. Puneți-le într-o crăticioară cu 4 linguri de zahăr, batonul de scorțișoară, coaja și zeama de la portocală. Acoperiți cu un capac și fierbeți la foc mic 10-15 minute — până când coaja și sâmburii piersicilor se pot îndepărta cu ușurință. Nu le fierbeți până ajung piure — trebuie să fie moi, dar să-și păstreze forma. Luați-le de pe foc și puneți-le deoparte.

Într-o cratiță de mărime potrivită, cu pereți înalți și fundul gros, topiți la foc mic două treimi din unt. Crestați în lung batoanele de vanilie și scoateți semințele cu ajutorul unui cuțit. Adăugați semințele la unt și amestecați. Căliți-le timp de 1 minut, apoi adăugați orezul și zahărul rămas. Măriți flacăra și, la foc mediu, amestecați orezul și adăugați vinul; continuați să amestecați până când vinul aproape că s-a evaporat. Apoi adăugați treptat laptele. Orezul trebuie să fiarbă la foc mic, constant, 16-17 minute, amestecându-l cât mai des. Astfel amidonul va ieși din boabe, iar orezul va avea un aspect cremos și mătăsos, foarte asemănător cu un risotto italian clasic. La sfârșit, orezul trebuie să fie moale, dar cu boabele întregi. Luați cratița de pe foc, adăugați ciocolata albă rasă și restul de unt, apoi amestecați, puneți un capac și lăsați-l câteva minute.

Îndepărtați coaja și sâmburii piersicilor și aruncați-le, împreună cu batonul de scorțișoară; apoi așezați piersicile pe masă împreună cu ciocolata amăruie, ruptă bucățele. Puneți orezul în farfurii și înfigeți câteva bucățele de ciocolată în fiecare grămăjoară de orez. După cum știți, un risotto perfect trebuie să se prelingă încet către marginea farfuriei, așa că nu vă faceți griji dacă se întâmplă așa ceva. Rupeți apoi delicat piersicile și puneți câteva bucăți pe fiecare farfurie; turnați deasupra o parte din sosul delicios și presărați câteva frunze de mentă. Până vă așezați la masă, ciocolata amăruie trebuie să se fi topit deja. O adevărată desfătare!

Acum e liniște, dar oare cât va ține...?

TARTĂ CU MERE ȘI CARAMEL

Este un desert fantastic, pe care ador să-l gătesc pentru prieteni — fiindcă nu se mai satură de el. Combinația de caramel și mere este clasică, dar puteți încerca și cu pere, banane sau chiar căpșune.

6-8 PORȚII

PENTRU ALUATUL FRAGED

opțional: un baton de vanilie
125 g unt
100 g zahăr pudră
un vârf de cuțit de sare
250 g făină
coaja de la o jumătate de lămâie
2 gălbenușuri de ou
2 linguri lapte sau apă rece

PENTRU UMPLUTURĂ

2 conserve × 400 g de lapte condensat sau
2 borcane de cremă de ciocolată
Merchant Gourmet Dulce de Leche
4 mere mijlocii pentru plăcintă
2 linguri cu vârf zahăr pudră

Puneți conservele nedesfăcute de lapte condensat într-o cratiță cu pereți înalți, acoperite cu apă. Așteptați să dea în clocot, apoi micșorați flacăra și lăsați-le să fiarbă încet, acoperit, timp de 3 ore. Este foarte important să verificați din când în când dacă mai e apă în cratiță, altfel conservele vor exploda. Prin această metodă veți obține cel mai grozav sos caramel. Puneți conservele deoparte și lăsați-le să se răcească puțin.

Mai întâi trebuie să faceți aluatul. Crestați în lung batonul de vanilie, dacă folosiți, și scoateți semințele cu ajutorul unui cuțit (păstrați învelișul pentru a obține zahăr vanilat). Amestecați untul, zahărul și sarea, apoi adăugați făina, semințele de vanilie, coaja de lămâie și gălbenușurile — acestea pot fi amestecate cu mâna sau într-un robot de bucătărie. Când amestecul seamănă cu pesmetul, adăugați laptele sau apa rece. Amestecați și frământați ușor aluatul, până când se formează o sferă, apoi dați-l cu puțină făină și rulați-l sub forma unui cilindru gros — nu-l frământați prea mult, fiindcă va deveni prea elastic în loc să fie sfărâmicios. Înfășurați-l în folie de plastic și lăsați-l să stea în frigider cel puțin o oră. Apoi scoateți-l, tăiați-l felii și așezați-le într-o formă de tartă cu diametrul de 28 cm. Uniți feliile, apoi aranjați marginile, înlăturând aluatul în exces. Puneți forma de tartă în congelator pentru o oră.

Încingeți cuptorul la 180°C. Curățați merele, tăiați-le sferturi și îndepărtați căsuța cu sâmburi, apoi tăiați-le felii subțiri și dați-le prin zahărul pudră. Scoateți aluatul din congelator și turnați peste el sosul caramel din cutiile de lapte condensat. Așezați deasupra merele, iar peste ele turnați zeama lăsată de acestea. Coaceți în cuptorul încins circa 40 de minute, până când aluatul devine crocant, iar sosul caramel începe să bolborosească peste stratul de mere. Serviți cu înghețată de vanilie. Superb!

CLAFOUTIS CU CIOCOLATĂ ȘI PORTOCALE CARAMELIZATE

Partea interesantă a acestei rețete este că poate fi preparată cu diverse fructe — unele merg foarte bine cu ciocolată, cum ar fi portocalele, mandarinele, caisele sau cireșele. Merită să le încercați!

6-8 PORȚII

5 portocale
100 g ciocolată amăruie de cea mai bună calitate (cu 70% cacao)
80 g unt nesărat
100 g făină cu agenți de creștere
100 g migdale rase
100 g zahăr
un vârf de cuțit de sare
2 ouă mari
3 gălbenușuri de ou
200 ml lapte integral
100 g ciocolată albă de cea mai bună calitate, ruptă bucățele
500 ml frișcă

Încingeți cuptorul la 200 C. Mai întâi radeți coaja de la 3 portocale, apoi înlăturați cu grijă partea albă și tăiați-le de-a curmezișul în rotițe având puțin sub 1 cm grosime. Rupeți ciocolata amăruie în bucățele, puneți-o într-un castronel și topiți-o în bain-marie, la foc mic, amestecând din când în când cu o spatulă.

Pentru a coace prăjitura, veți avea nevoie de o tavă din metal sau un vas de pământ adânc, cu diametrul de 20 cm. Frecați vasul în interior cu puțin unt. Pentru a face aluatul, cerneți făina într-un castron separat, adăugați migdalele, jumătate din zahăr, sarea, ouăle, gălbenușurile, coaja de portocală și laptele. Bateți până la omogenizare, apoi adăugați restul de unt la ciocolata topită. Puneți ciocolata topită și untul în amestecul pentru aluat, apoi turnați totul în tavă. Înfigeți în aluat bucățele de ciocolată albă, apoi introduceți tava în cuptor și coaceți-o în jur de 16-20 de minute. Trebuie să crească și să fie tare pe margini, dar lipicioasă și moale în mijloc. Asta nu înseamnă că nu s-a copt suficient, ci că e exact așa cum trebuie! Aveți grijă să n-o coaceți prea tare, altfel va fi ca un chec plicticos.

În timp ce se coace prăjitura, puneți la fiert 6 linguri de apă cu cealaltă jumătate din cantitatea de zahăr, la foc mediu, până obțineți un sirop auriu. Luați cratița de pe foc, adăugați zeama de la portocalele rămase și amestecați, ca să diluați puțin siropul caramel. Aranjați frumos portocalele pe o farfurie, turnați deasupra siropul și serviți cu prăjitura de ciocolată și un castron de frișcă.

SUPER-RULADĂ CU GEM

Pe când eram la școala primară, primeam mereu ruladă la cină. Și mama mai făcea din când în când și întotdeauna era delicioasă. Untura — complet subestimată în zilele noastre — îi dă o textură fantastică, puțin lipicioasă, pufoasă la mijloc și ușor crocantă în exterior... Îmi place la nebunie, e o minune. Versiunea mea de ruladă se bazează pe cea originală. Nu cred că poate fi îmbunătățită prea mult, dar mi se pare o idee bună să pun niște arome în aluat și să folosesc fructe care merg foarte bine cu gemul — rulada capătă mai multă consistență și e mai bogată. Încercați diferite arome — combinația de zmeură și căpșune este una dintre preferatele mele.

6 PORȚII

1 baton de vanilie
225 g făină cu agenți de creștere
o linguriță cu vârf praf de copt
coaja de la o portocală
un vârf de cuțit de sare
150 g untură de vacă, seu vegetal sau unt
150 ml lapte
175 g gem de căpșune și zmeură
3 mâini mari de căpșune și zmeură, spălate și tăiate felii
1 ou bătut

Crestați în lung batonul de vanilie și scoateți semințele cu ajutorul unui cuțit. Cerneți făina într-un castron mare, apoi adăugați praful de copt, coaja de portocală și semințele de vanilie (păstrați învelișul pentru a obține zahăr vanilat), un vârf de cuțit de sare și untura sau untul. În funcție de făina utilizată, s-ar putea să nu aveți nevoie de tot laptele, așa că adăugați-l treptat până când obțineți un aluat moale, dar elastic și care nu se lipește. Lăsați-l să stea o jumătate de oră, apoi presărați ușor cu făină suprafața de lucru și întindeți aluatul într-un strat de circa 30 x 30 cm. Nu trebuie să fie perfect. Întindeți gemul, lăsând liberă o fâșie de circa 2,5 cm de-a lungul marginilor, iar deasupra presărați căpșunele. Ungeți marginile cu puțin ou.

Acum ar trebui să rulați aluatul, ca să obțineți straturi de gem și blat, dar gemul din straturile interioare are tendința să iasă, așa că eu procedez în felul următor: pun puțin gem când încep să rulez aluatul, apoi, pe măsură ce îl înfășor, lipesc marginile astfel încât gemul să nu poată ieși. Apoi rulez în continuare și la sfârșit lipesc marginile pentru ca tot gemul să rămână înăuntru.

După ce ați rulat aluatul, puneți alături o bucată de hârtie cerată. Așezați cu atenție rulada pe ea și continuați s-o înfășurați astfel încât să fie acoperită cu hârtie. Apoi luați o folie dublă de aluminiu și înfășurați rulada și în aceasta, iar la sfârșit lipiți marginile. Puneți rulada pe un grătar, deasupra unei tăvi cu apă clocotită, și acoperiți-o cu încă o folie de aluminiu, pentru a se coace la aburi; lăsați-o în cuptor circa 2 ore, la 150°C. La fiecare jumătate de oră, completați apa din tavă; pentru asta e suficient să ridicați puțin folia de aluminiu. Este un desert care trebuie mâncat cu cremă de ou — nu merge cu nimic altceva!

DESERTUL PUNGAȘULUI

Este un desert care vă scoate din încurcătură într-un mod strălucit când aveți oaspeți neașteptați la cină.

4 PORȚII
4 biscuiți cu ghimbir
4 portocale roșii sau mandarine, plus zeama de la 2 portocale
4 porții de înghețată de vanilie
opțional: 50 g zahăr tos

Sfărâmați biscuiții cu ghimbir într-un mojar sau puneți-i într-un șervet curat și zdrobiți-i cu un sucitor. Apoi puneți-i pe o farfurie. Curățați portocalele sau mandarinele și desfaceți-le în felii, având grijă să înlăturați toți sâmburii. Pentru a servi, fie puneți o porție de înghețată pe fiecare farfurie și o presărați cu biscuiții sfărâmați, fie așezați înghețata pe un strat de biscuiți zdrobiți, apoi decorați cu felii de portocale roșii.

Pentru o variantă mai de lux, fierbeți 6 linguri de apă cu 50 g zahăr tos, la foc mediu, până obțineți un sirop auriu. Luați-l de pe foc și adăugați zeama de la celelalte 2 portocale, ca să-l diluați puțin. Turnați siropul peste feliile de portocale, ca să se marineze în sucul caramelizat. Împărțiți biscuiții sfărâmați pe 4 farfurii, acoperiți-i cu înghețată și cu felii de portocale caramelizate.

TARTĂ CU SIROP DE ARȚAR ȘI NUCI PECAN

Siropul de arțar și nucile Pecan sunt niște arome canadiene fantastice. Noi vom prepara cu ele o tartă englezească tradițională, la care vom folosi sirop de arțar, sirop din trestie de zahăr și nuci.

6-8 PORȚII
aluat fraged (vezi pagina 292)
50 g unt
340 g sirop de arțar
3 linguri sirop din trestie de zahăr
170 g pesmet, jumătate mai fin, jumătate mai zgrunțuros
coaja de la 2 portocale
2 mere rase
o bucată de ghimbir proaspăt, curățat și ras fin
2 mâini de nuci Pecan curățate
opțional: frișcă sau înghețată de vanilie
opțional: o mână de flori de cimbru

Mai întâi preparați aluatul, apoi întindeți-l într-o formă de tartă cu fundul detașabil, cu diametrul de 28 cm, și puneți-l la congelator pentru o oră. Încingeți cuptorul la 180°C. Scoateți aluatul din congelator și coaceți-l în jur de 15 minute, până devine auriu-deschis. Scoateți-l din cuptor și lăsați-l să se răcească puțin. Încălziți într-o cratiță untul, siropul de arțar și siropul de trestie de zahăr, apoi adăugați pesmetul, coaja de portocale, merele, ghimbirul și jumătate din nucile Pecan. Cu o lingură, puneți umplutura peste aluat și presărați deasupra restul de nuci. Introduceți din nou tava în cuptor și coaceți în jur de 20 de minute. Tarta e delicioasă servită cu frișcă sau înghețată de vanilie și presărată cu flori de cimbru.

TARTĂ BAKEWELL

Este relativ simplu de făcut, fiindcă nu trebuie decât să combinați o rețetă de aluat cu o rețetă de cremă frangipane. Este vorba despre o tartă englezească în stil clasic, iar dacă o preparați cu puțină dragoste și niște gem de calitate, va fi un adevărat desert.

8 PORȚII
aluat fraged (vezi pagina 292)

PENTRU CREMA FRANGIPANE
350 g migdale curățate
300 g unt nesărat
300 g zahăr tos
3 ouă organice
6 linguri gem de căpșune de calitate
o mână de migdale curățate și feliate
500 ml frișcă

Mai întâi preparați aluatul, apoi întindeți-l într-o formă de tartă cu fundul detașabil, având diametrul de 28 cm, și puneți-l la congelator pentru o oră. Încingeți cuptorul la 180°C. Scoateți aluatul din congelator și coaceți-l în jur de 15 minute, până devine auriu-deschis. Scoateți-l din cuptor, puneți-l deoparte și micșorați temperatura la 170°C.

Ca să faceți crema frangipane, măcinați migdalele întregi într-un robot de bucătărie până obțineți o pulbere fină, pe care o veți pune într-un bol. Apoi bateți untul cu zahărul până se obține o cremă ușoară. Adăugați-o la migdale, împreună cu ouăle ușor bătute, și amestecați până la omogenizare. Puneți crema în frigider ca să se întărească puțin.

Întindeți gemul peste aluatul din formă, turnați deasupra crema frangipane răcită și presărați felii de migdale. Coaceți tarta timp de 40 de minute sau până când amestecul de migdale a devenit ferm și auriu în exterior, rămânând moale în interior. Lăsați-o să se răcească circa 30 de minute și serviți-o cu frișcă sau cremă cu ou.

BUDINCĂ LIPICIOASĂ CU CARAMEL

O să vă placă la nebunie — are o aromă fantastică, iar sosul este uluitor. Ideal ar fi să folosiți curmale Medjool proaspete, dar sunt bune și cele uscate.

8 PORȚII

225 g curmale proaspete, curățate de sâmburi
1 linguriță bicarbonat de sodiu
85 g unt nesărat, moale
170 g zahăr tos
2 ouă mari, organice
170 g făină cu agenți de creștere
¼ linguriță amestec de condimente măcinate
¼ linguriță scorțișoară măcinată
2 linguri praf pentru ciocolată caldă
2 linguri iaurt natural

PENTRU SOSUL CARAMEL

100 g unt nesărat
100 g zahăr nerafinat
150 ml smântână groasă

Încingeți cuptorul la 180°C. Puneți curmalele într-un castron, împreună cu bicarbonatul de sodiu, și acoperiți-le cu 200 ml apă clocotită. Lăsați-le să stea câteva minute ca să se înmoaie, apoi scurgeți-le. Zdrobiți curmalele în robotul de bucătărie până obțineți un piure. Între timp, amestecați bine untul și zahărul cu o lingură de lemn, apoi adăugați ouăle, făina, amestecul de condimente, scorțișoara și praful de ciocolată. Amestecați bine, apoi adăugați iaurtul și piureul de curmale. Turnați amestecul într-un vas rezistent la căldură uns cu unt și coaceți în cuptorul încins timp de 35 de minute.

În timp ce se coace budinca, preparați sosul caramel: puneți untul, zahărul și smântâna într-o cratiță, la foc mic, până când zahărul se dizolvă, iar sosul se îngroașă și capătă o culoare închisă. La servire, împărțiți budinca și turnați deasupra sosul caramel.

CREME ENGLEZEȘTI AROMATE

Aceste creme reprezintă o combinație între bine cunoscutul jeleu cu iapte și pannacotta (un desert italian clasic, un fel de cremă cu gelatină), fiind preparate în mod tradițional ca o variantă a jeleului de fructe. Pot fi aromate cu băuturi alcoolice, vanilie, coajă de lămâie, scorțișoară, cafea sau portocale și, la fel ca o pannacotta bună, trebuie să se închege și să rămână ferme, fără să fie prea elastice sau ca de cauciuc. O să vă dau o rețetă de bază, cu trei arome diferite. La fiecare dintre ele se folosesc 2½ foi de gelatină, cantitatea ideală dacă vreți să le preparați cu o zi înainte. Dacă le faceți în aceeași zi, veți avea nevoie de încă o jumătate de foaie.

10 BUCĂȚI
600 ml lapte integral
200 ml smântână groasă
150 ml zahăr tos
2½ foi de gelatină

PENTRU CREMA CU PORTOCALĂ ȘI CARDAMOM
coaja de la 4 portocale
10 batoane de cardamom, prăjite în cuptorul încins timp de 5 minute și apoi zdrobite

PENTRU CREMA CU BUSUIOC
o legătură foarte mică de busuioc, de la care ați cules frunzele și ați zdrobit tulpinile
opțional: 10 ml / o linguriță de grappa

PENTRU CREMA CU CĂPȘUNE ȘI ANASON
200 g gem de căpșune
5 steluțe de anason

Puneți laptele, smântâna și zahărul într-o cratiță mare și așezați-o pe foc. Pentru a obține crema de portocale, adăugați coaja de portocale și batoanele de cardamom; pentru crema cu busuioc, adăugați tulpinile de busuioc și grappa; pentru crema de căpșune, adăugați doar anasonul. Fierbeți la foc foarte mic, apoi luați cratița de pe aragaz și puneți-o deoparte, lăsând să iasă aromele din ingrediente. În acest timp, cufundați foile de gelatină în apă rece ca gheața, cât să le acopere, și lăsați-le la înmuiat 10 minute.

Puneți din nou pe foc cratița cu lapte și așteptați să fiarbă. Adăugați foile de gelatină înmuiate și amestecați până când se dizolvă, apoi scurgeți lichidul într-un castron. Dacă preparați crema cu portocale, aruncați coaja de portocale și păstaia de cardamom și turnați lichidul în forme mici. Pentru crema cu busuioc, zdrobiți frunzele de busuioc și adăugați-le în cratiță. Amestecați bine, apoi scurgeți lichidul, aruncând frunzele și tulpinile de busuioc înainte de a-l pune în forme. Dacă preparați crema cu căpșune, luați cratița de pe foc și lăsați-o să se răcească la temperatura camerei. În acest timp, zdrobiți gemul cu o furculiță până când se subțiază, păstrând însă bucățele de căpșune. Amestecați laptele răcit, apoi scurgeți-l, aruncați anasonul și adăugați gemul. Amestecați totul bine și turnați în forme. Puneți formele în frigider și lăsați-le să se închege cel puțin 4 ore, dar de preferință peste noapte.

O BUCĂTĂRIE EFICIENTĂ

O mulțime de prieteni și cunoștințe îmi spun: „Oo, tu dai impresia că e atât de ușor să gătești" și adaugă „Eu am o bucătărie atât de mică", de parcă asta ar însemna că ei nu pot să facă la fel ca mine. Adevărul este că n-am o bucătărie mare, comercială, unde să produc toate bunătățile. Toate bucătăriile mele de acasă au fost mici. Cea ilustrată în *The Naked Chef* era cea mai spațioasă, dar în nici un caz luxoasă. Însă cu o organizare eficientă totul merge bine. Iată câteva idei care vă vor ajuta să vă organizați bucătăria astfel încât să aveți la dispoziție mai mult spațiu și să căpătați încredere că vă veți descurca în orice condiții.

Majoritatea bucătarilor și arhitecților sunt de acord că bucătăria perfectă este un lucru rar — întotdeauna există probleme de deschidere sau restricții legate de stâlpi ori instalații care stau în calea unui design ideal. Dacă aveți norocul să vă proiectați bucătăria de la zero sau s-o refaceți, iată câteva lucruri de reținut. Toți ne dorim o bucătărie care arată bine, dar funcționalitatea este foarte importantă. Dulapurile sunt întotdeauna o problemă, mai ales fiindcă în spațiul și așa limitat instalăm acum mașini de spălat vase. În continuare vă voi da câteva sugestii și ponturi care vă vor face viața mai ușoară și vă vor indica cele mai importante lucruri de care veți avea nevoie, pentru ca mâncarea pe care o gătiți să fie mai gustoasă! Dacă în bucătărie totul merge bine, vă veți mișca cu eleganță — n-o să mai scotociți prin sertare întunecoase după obiecte uitate.

PONTURI PENTRU BUCĂTĂRIE

- Pontul numărul 1: atârnați de tavan un suport vechi de rufe sau de cratițe. E ieftin, ușor de instalat, puțin excentric și, dacă vreți să aibă un aspect mai plăcut, colorați-l cu puțină vopsea. Astfel rezolvați imediat problema tigăilor, strecurătoarelor, sitelor și răzătoarelor. O să dea impresia unei dezordini interesante. Când dați petreceri, una dintre cele mai mari probleme este lipsa spațiului în care să gătiți și să serviți; în ziua respectivă, examinați suprafețele din bucătărie și puneți toate suvenirurile de familie, borcănelele cu monezi, sticluțele pe care le folosiți doar o dată pe an, facturile și toate celelalte într-un dulăpior, sub scări. Veți fi surprins să vedeți cât spațiu ați câștigat.

- Dacă aveți posibilitatea, cel mai bine este să montați chiuveta în apropierea sau în fața ferestrei, pentru a avea mai multă lumină și o perspectivă în timp ce spălați vasele.

- Vă recomand ca suprafața de lucru să fie din lemn și destul de groasă. Poate fi mai mică sau din lemn masiv, dar cel mai important este să puteți tăia chiar pe ea. Când tâmplarul meu m-a văzut tocând, aproape că i-a venit să plângă, dar asta fiindcă el n-a gătit în viața lui! După mine, nimic nu e mai plicticos decât să ai peste tot scânduri de tocat. De fapt n-aveți nevoie decât de două: una pentru pește și una pentru pui. Toate celelalte ingrediente pot fi tocate direct pe suprafețele din lemn, care cu timpul vor arăta din ce în ce mai bine. Aveți doar grijă să le dezinfectați după fiecare utilizare — e foarte simplu! Cam o dată pe lună, turnați peste lemn puțin ulei de măsline ieftin, ca să nu se crape. E bine să țineți cuțitele, deschizătoarele de sticle, dispozitivele de curățat și tacâmurile într-un sertar, lângă zona centrală de lucru (cuțitele pot sta într-un suport).

- Păstrați întotdeauna în cămară lucruri neperisabile precum ulei, oțet, condimente, ierburi aromate, sare, gemuri, paste făinoase, orez, muștar și conserve. Mie îmi place să le păstrez în borcane din acelea ieftine, reciclate. E bine să aveți borcane de diferite forme și mărimi. Iată una dintre soluțiile cele mai ieftine: de fiecare dată când terminați un borcan de gem sau sos, spălați-l, scoateți eticheta, apoi treceți două șuruburi prin capac și fixați-le sub un raft. Puneți în borcan ce aveți nevoie, înșurubați capacul și gata — e foarte la îndemână. După mine, arată grozav. Puteți vedea imediat ce aveți acolo sau ce e pe cale să se termine.

- Coșurile de gunoi m-au înnebunit ani de-a rândul. Cel mai bine este să încorporați coșul în suprafața de lucru din bucătărie. E foarte simplu: luați un coș de gunoi din plastic, foarte mare, și fie îl puneți într-un dulap, fie tăiați o gaură în suprafața de lucru și așezați coșul dedesubt.

- Dacă nu vă atârnați tigăile de tavan, puteți folosi un raft separat din metal sau lemn pe care să puneți castroanele, telurile, cratițele și robotul de bucătărie.

- Iată și testul final ca să vedeți dacă bucătăria funcționează bine: desenați o vedere de sus a bucătăriei care să includă frigiderul, condimentele de pe raft, cuțitele din sertar și așa mai departe. Gândiți-vă la o mâncare pe care o gătiți în mod regulat. Apoi, folosind un creion roșu, desenați „traseul" acesteia, de când deschideți frigiderul, tocați ingredientele, le condimentați, luați ustensilele din dulap și așa mai departe, până când terminați pregătirile și puneți mâncarea în cuptor. Dacă aveți o grămadă de linii care se intersectează, înseamnă că nu e design-ul cel mai strălucit! Principalele puncte sunt zona în care tocați ingrediente și chiuveta, așa că încercați să le amplasați alături. Când stați la chiuvetă, cuptorul ar trebui să fie în spatele dvs. Veți face economie de mișcări și veți fi mai rapid.

ECHIPAMENTUL DIN BUCĂTĂRIE

- **Cratițe**

  Este foarte important să vă cumpărați niște cratițe solide. Acasă, încercați să folosiți întotdeauna vase antiaderente — acesta este viitorul! Am lucrat cu Tefal și pot spune că seria lor profesională ar fi prima mea alegere. Se găsesc peste tot, așa că încercați să vă cumpărați câteva produse din gamă.

- **Mașini de gătit**

  În ce privește plitele, părerea mea este că cele cu gaz sunt net superioare celor electrice. Sunt mai robuste, au vizibilitate și vă permit să controlați mai bine temperatura. Scenariul ideal ar fi o plită cu gaz și un cuptor electric. În general, „ce plătești aceea primești"; dacă folosiți în prezent un cuptor la un preț mic sau mediu, eu vă recomand cu tărie să vă orientați spre firmele mari, bine cunoscute, precum AEG, Amana, Hotpoint sau Aga; au garanții foarte bune, piese de schimb și departamente de service, spre deosebire de unele mărci pretențioase, la care contează mai mult design-ul decât funcționalitatea.

- **Cuțite**

  În ceea ce privește cuțitele, chiar primiți ceea ce plătiți. Nu vă sfătuiesc să cumpărați un set mare și ieftin, fiindcă n-o să dureze prea mult. Există trei mărci excelente — Victorinox, Global și Sabatier. Nu veți da greș dacă luați un cuțit de tocat mare și unul mic, un cuțit pentru porționat și un cuțit zimțat de la una dintre aceste trei firme.

- **Mașini de spălat vase**

  Mi se pare ciudat că multe persoane încă n-au mașină de spălat vase, deși ar avea loc pentru ea. Pe vremuri erau considerate scumpe, dar acum se găsesc și mai ieftine, la mâna a doua. Sunt nemaipomenite pentru toate lucrurile — mai ales pentru obiectele din sticlă — iar datorită temperaturii înalte, sterilizează totul, fiind deci mai igienice; în plus, sunt ușor de instalat (eu întotdeauna mi-am instalat-o singur).

- **Congelatoare și cuptoare cu microunde**

  Lumea le privește cu oarecare neîncredere, probabil fiindcă sunt asociate cu mâncarea semipreparată. Adevărul este că un cuptor cu microunde este nemaipomenit pentru a încălzi mâncarea la petreceri, pentru fiertul în aburi, pentru a înmuia untul sau pentru a fierbe repede legumele, iar congelatorul este o metodă extraordinară de a păstra mâncarea, așa că după mine ambele sunt esențiale într-o gospodărie modernă.

- **Grătare**

  Alegeți doar grătare cu cărbune sau cu lemn, fiindcă cele cu gaz pot răspândi un miros neplăcut și cu siguranță n-o să vă ofere acea aromă de fum caracteristică. Uneori, mâncarea se arde ușor în exterior, rămânând însă necoaptă în interior. Dar la grătar puteți regla focul astfel încât temperatura să fie mare într-un capăt și mică în celălalt; într-o parte mâncarea se va rumeni frumos și repede, iar în partea cealaltă se va coace încet, rămânând gustoasă și zemoasă. Eu am cumpărat cel mai grozav grătar produs manual de la un tip din Oxford. A costat cam de două sau trei ori mai mult decât un grătar foarte bun, dar ar trebui să țină ani întregi, fiindcă e din oțel inoxidabil și incredibil de gros. Dacă vă interesează cel mai bun grătar din lume, vizitați www.caribbeancookers.com.

Thanks...

To My darling wife Jools and my girls Poppy and DAISY for making me excited to wake up every morning

MUM AND DAD FOR READING THROUGH MY BOOK WITH A FINE-TOOTHED COMB - thanks to you both

TO LORD LOFTUS WHO CONTINUES TO BE THE BEST FOOD PHOTOGRAPHER IN THE WORLD - thanks bro for pulling out the stops - and to his assistant Annabel. TO CHRIS TERRY who has taken amazing reportage photos - thanks for being EXCEEDINGLY enthusiastic and supportive over the past year, and to his WEIRD but lovely assistant DANNY! THANKS TO YOU ALL FOR the most incredible PICTURES.

TO MY MANAGEMENT TEAM: FROSTY the pery, Louise 'the Thaylor Tongue' HOLLAND, Tessa 'The Tongue Grahaan and Tara 'Leather Matrix Outfit' Donovan

HOWEVER I WOULD LIKE TO THANK THE FOLLOWING PEOPLE FOR WORKING SO HARD N THE BOOK: GINNY "Cat's Bum!®" ROLFE, ETE 'the gorgeous Scotsman'... BEGG, BOBBY THOMSON and EDDIE "The streaker" SEISUN. ALSO THANKS TO KELLY, TOMMY, SUE, CARLY, TENNY, BETH AND NIC FOR HIS 'CARE NOTES'.

Does Anyone "KNOW" WHO TANYA ROBINSON IS?? see page one!

TO JEANETTE ORREY AND HER KITCHEN STAFF AT ST PETERS PRIMARY SCHOOL IN EAST BRIDGFORD, NOTTINGHAMSHIRE. AND TO NORA SANDS AND ALL THE DINNER LADIES AT KIDBROOKE SCHOOL IN GREENWICH, LONDON.

TO THE TEAM WHO RUN THE CHEEKY CHOPS CHARITY FOR ME - PARTICULARLY TONY, EAMON AND SHARON. AND OF COURSE, TO ALL OF YOU WHO HAVE DONATED TO CHEEKY CHOPS, - PLEASE GIVE US SOME MORE!

AND EVEN THOUGH THIS DOESN'T REALLY HAVE ANYTHING TO DO WITH THE BOOK I'D LIKE TO THANK [redacted] AND LISA JOHNSON-HENDRIX FOR TAKING THE STUDENTS AWAY TO WALES FOR 2 DAYS TO HELP US CHOOSE OUR FINAL FIFTEEN EVERY YEAR. I JUST WANTED TO SAY THAT I APPRECIATE IT.

IF YOU EVER NEED A WEEKEND OF TEAM BUILDING FOR YOUR COMPANY THEN PHONE THOSE GUYS ON 01449 220565

TO MY OFFICE. I Love you all - THANKS FOR DOING A GREAT JOB, FOR SUPPORTING ME AND PUTTING UP WITH ME!

AND A MASSIVE THANKS TO DANNY McCURRIN MY NEW PA, FOR SORTING OUT MY DIARY AND KEEPING MY LIFE IN ORDER - YOU KEEP ME LOOKING BEAUTIFUL BRO. WORK MORE HOURS PLEASE.

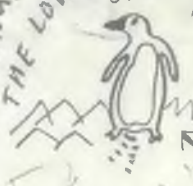
OF WORKING WITH SOME OF THE MOST TALENTED AND DEDICATED PEOPLE IN [redacted] ON THIS PROJECT. IN NO PARTICULAR ORDER:

ZOE COLLINS, ANDREW CONRAD, ROBERT THIRKELL, DOMINIQUE WALKER, LANA SALAH, GUY GILBERT, TRACEY GARRETT & VANYA BARWELL.

THANKS TO YOU ALL.

chris & Freddie

TO THE PENGUIN POSSE:
TOM 'THE STREAKING SLEEPWALKER' WELDON - thanks for being the best, supportive, prob most (and fairest) publisher in town.
JOHN 'hammerhand' HAMILTON FOR PUTTING IN 4 TIMES MORE WORK THAN HE'S PAID TO DO AND FOR LOVING THIS PROJECT AS MUCH AS I DO.
CHRIS 'parsley Y fronts' CALLARD, SOPHIE 'great cleavage' BREWER and the rest of the Rights team, SOPHIE 'Good Girl' HEWAT AND CATHERINE 'YOU TIGER' HAMMOND FROM PRODUCTION, ANNIE LEE AND KEITH TAYLOR FOR MAKING MY CHITTER CHATTER LEGIBLE,
THE GORGEOUS TORA ORDE-POWLETT AND THE VERY HANDSOME ROB WILLIAMS IN MARKETING!
THE LOVELY KATY NICHOLSON AND SAUCY JANE OPOKO FROM PUBLICITY AND FINALLY TO ALL THE SALES TEAM FOR THEIR HARD WORK



SOME ONE FIND THIS BIRD A MATE!

AND LAST BUT NOT LEAST, THANKS TO MY NEWLY APPOINTED, BEAUTIFUL EDITOR WHO I NICKED FROM PENGUIN - I'M THE LUCKIEST BOY IN THE WORLD! - LINDSEY JORDAN (well Lindsay Evans now) BUT WE STILL CALL HER JORDAN) Keep up the fake tan - next time, no white bits!

THE GUT JORDA

MARION 4 DEUCHARS

THE ILLUSTRATOR

4+R+THE DOG'S

TO MY GENERAL MANAGER AT 4TF FIFTEEN, PAULA DUPUY, AND TO THE EXECUTIVE HEAD CHEF ARTHUR POTTS, NOT FORGETTING ALL MY STUDENTS AND THE REST OF THE GANG THERE.

CHEERS

TO NIKOLAI AT THE HOLLYBUSH PUB IN HAMPSTEAD FOR HIRING OUT THE UP STAIRS ROOM FOR THE FOOD SHOTS AT A BARGAIN PRICE. (MATE!)

DAVID GLEAVE AT LIBERTY WINES - 02077205350 www.libertywines.co.uk

PATRICIA AND DAN AT LA FROMAGERIE - 02073597440 www.lafromagerie.co.uk

ALL THE BOYS AT KENSINGTON PLACE FISH - 020 7243 6626

TO JEKKA THE BEST ORGANIC HERB LADY IN THE WORLD - 01454 418818 www.jekkas herbfarm.com MAIL ORDER HERBS

GEORGE AT GOLBORNE FISHERIES 020 8960 3100

GARY AT H. MOEN & SONS - 020 7622 1624 www.moen.co.uk

HASSELBLAD AND PILAROID FOR THEIR SUPPORT AND GREAT STOCK

TO SEAN AND ALISON AT THOMAS COOK FOR A WONDERFUL EFFICIENT SERVICE

JAMIE OLIVER.COM

AND LAST BUT NO MEANS LEAST... THANKYOU TO EVERYONE WHO APPEARS IN PHOTOS IN THE BOOK, PARTICULARLY TO MY NAN AND TO THE LOVELY KIDS JOEL EVANS, SADIE HAMILTON, AND EVIE ROLFE FOR TAKING TIME OUT OF THEIR BUSY DAYS!

JAMIE OLIVER a început să gătească de la vârsta de 8 ani, în localul părinților lui, The Cricketers, din Clavering, Essex, și a lucrat cu unii dintre cei mai renumiți maeștri bucătari din lume. În prezent, conduce localul Fifteen — unul dintre cele mai bune restaurante din Londra, prezentat și în serialul de televiziune *Jamie's Kitchen* de pe Channel Four.

Jamie a publicat în *The Times*, precum și în revistele *GQ* și *Marie Claire*. În prezent scrie pentru revista *Delicious* din Marea Britanie și Australia.

De asemenea, a înființat și continuă să fie implicat în organizația de caritate Cheeky Chops, care oferă instruire și îndrumare tinerilor cu dezavantaje, permițându-le să-și urmeze visurile și să devină bucătari.

Jamie trăiește la Londra cu soția lui, Jools, și fetițele lor, Poppy și Daisy.

De același autor

Cu Jamie în Italia
Să gătim cu Jamie

Descoperiți bucătarul din dvs. accesând
www.jamiesdinners.com

Vizitați www.jamieoliver.com
și www.curteaveche.ro

Foto coperta I: David Loftus
Foto coperta IV: Chris Terry

„Jamie Oliver e unic. E extraordinar să-l privești.
E fantastic să gătești după rețetele lui.“
Delia Smith
„Jamie ar merita să fie decorat cu «Victoria Cross».“
The Times
„Rețetele lui Jamie sunt o încântare.“
Nigel Slater

curteaveche.ro
5 948486 003236